د. فاطمة الكتاني

# وصادقت نفسي..






**وصادقت**

**نفسي..**

د. فاطمة الكتاني

# وصادقت
# نفسي


الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

بسم الله الرحمن الرحيم

**الطبعة الأولى: كانون الثاني/يناير 2020 م - 1441 هـ**

**ردمك** 978-614-02-3827-5



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

facebook.com/ASPArabic
twitter.com/ASPArabic
www.aspbooks.com
asparabic

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 – 785108 – 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران – بيروت 2050-1102 – لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) – البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb



تصميم الغلاف: علي القهوجي

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: **مطابع الدار العربية للعلوم**، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

**كلمات نابعة من القلب..**

**من خلال تجاربي مع نفسي، ومن خلال تجاربي مع آخرين،**

**قلمي بدافع من أحاسيسي،**

**خطّ سطور هذا الكتاب...**

# المحتويات

# المقدمة

وأخيرًا صادقت نفسي..

صادقت نفسي عندما عرفتها، فأحببتها ورعيتها وقدّرتها.. فطلبت منها الصفح والغفران..

وعندما صادقتها وجدت فيها هويتي وموطني وملاذي.. وجدت فيها ما كنت أبحث عنه خارج ذاتي، كنت أبحث عن الأمان والسعادة والخير.. فوجدت فيها الأمان والسعادة والخير..

كنت أبحث عن النور في ظلمة الحياة، فأراه بعيدًا. فأدركت أن النور ينبع من داخلي..

صادقت نفسي بعد أن عشت سنوات طويلة غربة معها.. لم أكن أعلم أن صفعات القدر والمعاناة الشديدة.. قد تجعلنا نستيقظ لنصبح أكثر وعيًا ومعرفة بأنفسنا.. ولم أكن أعلم أن الصفعات والمعاناة قد تُحدث زلزالًا داخل نفوسنا، فيطفو على السطح الكثير من الأفكار والمعتقدات والمشاعر السلبية الدفينة في دهاليز عقولنا.. لنراها ونحللها برؤية جديدة أكثر انفتاحًا وتبصرًا.. فنسمو ونرتقي..

ولكن.. ألا يمكننا أن نختصر الطريق، وبدلًا من انتظار الصفعات والمعاناة الشديدة.. نستخدم أساليب عملية تساعدنا على السير نحو مصادقتنا لأنفسنا؟ لنسمو ونرتقي..

الجواب.. بلى يمكننا!

إذًا اقرأ هذا الكتاب (وصادقت نفسي..) لتعرف الإجابة عن سؤالين أساسيين، وهما:

لماذا نعيش غربة مع أنفسنا؟

وكيف نصادق أنفسنا؟

# أولاً

# واغتربت عن نفسي

واغتربت عن نفسي عندما جهلت التواصل مع جوهري، مع ذاتي الروحية. فملأ الضجيج عقلي ولم أدرك الوسائل المناسبة لإخراجه..

واغتربت عن نفسي عندما تملكتني مشاعر الوحدة والخوف والألم بسبب الصراع الذي أعيشه مع الأشخاص المهمين في حياتي..

واغتربت عن نفسي عندما أعطيت كلام الناس وتقييمهم لي حجمًا أكبر مما يستحق، فتزعزع تقديري لنفسي وثقتي بها..

غربة النفس أن أعيش داخل سجن من صنعي. أنا السجين والسجان. سجن أسواره عالية لا أرى داخله سوى سلبياتي وهواجسي وأوهامي، أرى داخله عالمًا مخيفًا بعيدًا عن الأمان والسكينة.. فأشعر بالوحدة رغم أن الناس من حولي يضحكون ويتسامرون، أتحدث إليهم وأجاملهم، أزورهم ويزورونني.. وعندما أختلي بنفسي تراودني الكثير من الأفكار حول من أنا؟ وماذا أريد؟ وما هو هدفي في هذه الحياة؟ ولماذا أنا هنا؟ ولا أجد أجوبة تشفي غليلي فالضوضاء تملأ عقلي.

تساؤلات حول أحاديث دارت بيني وبين أحدهم، لماذا قلت كذا؟ ولماذا فعلت كذا؟ وما هي نية فلان؟ وماذا قصد فلان بكلامه؟ تساؤلات سخيفة تزعزع ثقتي بنفسي وتؤلم قلبي وتُشوّش تفكيري.. وقد ألوم نفسي وأندم على أمور حصلت، وقد أشعر بالعداء وبالغضب وبالخوف وبالانزعاج.. وهكذا أدور في حلقة مفرغة من السلبيات والتفاهات تجعلني أنسى من أنا..

وأتساءل مع نفسي؟

ألهذا خُلقنا.. هل خُلقنا لنعيش المعاناة أم خُلقنا لنعيش السعادة؟ وأين هي السعادة؟ كيف أجدها.. هل أبحث عنها في داخلي؟ في روحي؟ أم أبحث عنها خارج نفسي؟ هل السعادة في السفر أم في لقاء الأصدقاء؟ أم في الزواج أم في العمل؟ أم في مشاهدة التلفاز؟ أم في تناول وجبة شهية في مطعم؟

قد أشعر بالسعادة للحظات لكنها وقتية سرعان ما يتبع تلك اللحظات هبوط فجائي في المزاج، حسرة ومرارة واستياء..

أليست هذه هي الغربة عن النفس! أنظر إلى نفسي، أشاهد نفسي، أراقبها وأحللها وأصدر أحكامًا عليها.. وأتساءل تُرى من هذه التي تشاهد الأشياء!؟ هل أنا المشاهد أم المشاهدات؟ وهل أنا الحال أم الأحوال؟ وهل أنا المفكر أم الأفكار؟ وهل أنا نسخة من الآخر الذي أعطيه حجمًا كبيرًا داخل عقلي أم أنا نفس متفردة لا مثيل لها.. كما هي بصمة الإبهام وبصمة العين..

ما هذا الجنون الذي أعيشه!؟ هل أنا طبيعية أم غير عادية بين البشر؟

وأتساءل مع نفسي كيف أعيش الحرية وعقلي يملؤه الضجيج؟! كيف أعيش الحرية وأنا ممزقة بين من أنا ومن هو الآخر بالنسبة لي؟! كيف أحب نفسي وعقلي مشوش بأفكار سلبية؟! وقلبي يتسارع في دقاته من الخوف.. الخوف من المجهول والخوف من الحاضر والخوف من الغد والخوف من الآخر والخوف من العالم..

كيف أثق بنفسي وأنا في كثير من اللحظات ينتابني شعور بأنني لا شيء! فالأشياء لا يمكنني السيطرة عليها كليًا. هناك قوة خفية تمنعني من التحكم تمامًا فيما يجري من أحداث وظروف داخل مسيرة حياتي..

كيف أثق في الآخرين وهم يشبهونني في مخاوفهم وضعفهم وتقلباتهم.. إنهم تمامًا مثلي لا يقفون على أرض ثابتة كريشة في مهب الريح لا تتحكم في خط سيرها..

وكيف أقدّر نفسي وأحترمها والكثير من الأمور أفعلها سرًا بعيدًا عن أعين الآخرين. وأرغب أن لا يراني أحدهم في ذلك الوضع حتى أقرب الناس لي، أمور فيها شيء من الكذب

والتزييف، شيء من القرف والدونية.. لأخرج بعد ذلك إلى الناس بأقنعة! بلباس جميل وبكلمات منمقة.. إنها أقنعة من الخداع..

علمني العمل داخل العيادة بأن أرى الأوجه العارية للإنسان، فالأقنعة تسقط داخل عيادتي وتظهر المعاناة والازدواجية واضحة جلية.. تظهر المخاوف والأوهام والهواجس..

علمني العمل داخل عيادتي أن أسترجع مواقف حياتي من الطفولة إلى اليوم. فكل زائر يمسني في جانب أو في زاوية أو في حدث من جوانب أو زوايا أو أحداث حياتي..

فسقطت الأقنعة التي أضعها لنفسي، سقطت الواحدة تلو الأخرى، الأقنعة التي وضعتها ليس بإرادتي بل رغمًا عني لأن التربية والعلاقات مع الآخرين تفرض علينا ذلك.. ربما خوفًا وتقليدًا وحماية للأنا، الأنا التي نعيشها معهم وبهم ولهم..

وعندما أعود بذاكرتي للوراء أرى أنني لم أصادق نفسي يومًا! عشت غربة معها.. تمر في ذاكرتي أحداث من طفولتي إلى اليوم.. أحداث مركزية وأساسية. أرى الآن أن أقف عندها لأحللها وأفكك أجزاءها وأفهمها على ضوء ما تعلمته وخبرته في هذه الحياة.. أقف عندها بعد أن تلقيت صفعات من القدر جعلتني أستيقظ لأفهم أمورًا وأشياءً لم أكن لأفهمها لولا تلك الصفعات!

إنها أحداث تركت بصمتها داخل خبايا نفسي، إنها محفورة في ذاكرتي، في عقلي الباطن.. أثرت على حياتي وحددت شكل هويتي ونمطها دون علمي وبعيدًا عن وعيي.. محطات رئيسية أو عناوين رئيسية، يدخل تحت كل عنوان مواضيع كثيرة وبنود مختلفة.. لتعطي تلك المحطات رؤية واضحة عن من أنا. من أنا؟ كهوية وهمية ودنيوية أو اجتماعية. من أنا؟ كما تعلمت وعلموني ولقنوني لأكون من أنا.. وليس من أنا الحقيقية التي تُعبّر عن جوهر وجودها وحيدة مع خالقها، وبعيدة عن وجود الآخرين الذين صنعوا حياتها..

أبدأ بالمشهد الأول عندما كنت في السادسة من عمري..

أذكر تمامًا ذلك المشهد، وكأنه مشهد من فيلم سينمائي يمر في ذاكرتي باستمرار.. في غرفة الجلوس. أفراد عائلتي مجتمعون. أبي وأمي وإخوتي.. وأنا أجلس في زاوية الغرفة أنظر إليهم واحدًا واحدًا. أفكار تدور في عقلي، أفكار كلها سلبية، تدور حول من أنا بالنسبة لهؤلاء الناس ومن هم

بالنسبة لي.. أشعر بالغربة وفي قلبي غصة.. هل أنا ابنتهم! وهل هؤلاء إخوتي! أنظر إليهم وكأنني أراهم لأول مرة.. تُرى لماذا أفكر بهذه الطريقة. هل أنا مكتئبة؟ وهل يكتئب الصغار!؟ أم هل أنا خائفة؟ وإذا كنت خائفة، خائفة من ماذا؟

رغم صغر سني، تملكتني أوهام وهواجس وتساؤلات.. ربما لأنني كنت معروفة بذكائي فوق العادي وتفوقي الدراسي فكنت أنظر للأمور بنظرة ثاقبة، نظرة المحلل والناقد.. أو ربما لأنني أنتمي لعائلة كبيرة لم يُقدم لي فيها والداي اهتمامًا كبيرًا، فقد كان ترتيبي الوسطى لذلك ضعت بين أفراد المجموعة.. أو ربما لأن والديّ انشغلا بخلافاتهما وعدم انسجامهما عنّا.. أو ربما تقمصت مشاعر أمي التي كانت تميل للحزن والكآبة في بلد ليس بلدها بعيدة عن وطنها وأهلها، مما جعلها دائمة الشكوى والاستياء فاختارت أن تقدم الكثير لنا متناسية نفسها.. وربما أحسستُ في وطن غريب أنني بلا جذور وبلا انتماء.. وربما لأن والدي كان ذا شخصية قوية وقوانينه صارمة لا يمكننا اختراقها، مشغولًا عنا باهتماماته وسفرياته وحبه للقراءة والتأليف، فشعرت أنه بعيد عني وعن التواصل معي.. وربما وربما..

لكن يبقى في النهاية سؤال محيّر؟ هل أنا المسؤولة عن معاناتي؟ أم معاناتي مسؤولية أهلي؟ لكن أهلي لا يعلمون بما يدور في ذهني! وتبقى الأسئلة الأكثر محيّرة هي من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟ وما هو الهدف من وجودي؟

وأنتقل إلى المشهد الثاني حين كنت في الرابعة عشرة من عمري.

أجلس بمفردي في الطابق العلوي من بيتنا.. هل أجلس في خلوة مع نفسي لأحلل المواقف والأحداث التي تمر في المرحلة الجديدة من حياتي؟ أم أجلس بمفردي هربًا من كلمات ونظرات أفراد عائلتي التي تحمل الكثير من معاني التعليق والانتقاد؟ فقد كبرت وأصبحت مراهقة والتغيرات الفجائية بدت واضحة على ملامحي.

لم أعد الطفلة الصغيرة التي ترى العالم بنظرة المتقبل والمتلقي للأشياء والأمور، بل أصبحت كبيرة في نظر نفسي. لقد اكتملت قدراتي العقلية، وها أنا ذي أبدأ في داخلي أنتقد وأحلل وأقارن وألوم.. تُرى أنتقد من؟ وأحلل ماذا؟ وأقارن من بمن؟ وألوم من؟!

بدأت بذور التمرد والتحدي ترسم خطوطها داخل دروب نفسي. التمرد الذي أبحث به عن هوية وكيان مستقل، أبحث به عن الحرية التي أحلم بها. الحرية بمعنى التحرر من القيود والروابط العائلية المشحونة بالصراعات، الصراع بين احتياجي لعطف واهتمام والديّ وبين رغبتي في التخلص من أوامرهما ونواهيهما ونصائحهما، الصراع بين تعلقي بهما ورغبتي في الانفصال عنهما، الصراع بين شعوري بالعداء نحوهما وبين شعوري بالحب.. التحرر من الروابط العاطفية التي أشعر بها تخنقني! بل وتكاد أن تطمس وجودي وتلغيه..!

أصبحت أرفض وأرفض الكثير من الأمور، وكأنني بذلك الرفض أعبّر عن تميزي وتفردي.. لكنه رفض على الغالب لم يتجاوز ذاتي، إنه بركان يغلي في داخلي.. يغلي لكنه لم يصل مستوى الفيضان..

رفضت ورفضت ولم أكن أعي أننا بالرفض نجذب لأنفسنا الأسوأ! نعم لقد جذبت لنفسي الكثير من المنغصات والسلبيات..

وأنتقل للمشهد الثالث، وكنت في الثامنة عشرة من عمري..

خرجت نتائج الثانوية العامة، وكنت من الأوائل على المنطقة. متميزة بذكائي وحبي للعلم والتعلم.. كان طموحي كبيرًا ورغبت في دراسة الطب.. ولكن وللأسف كي تتحقق رغبتي كان لابد لي من السفر خارج البلاد.. وقوانين البيت لا تسمح بذلك..!

هنا أذكر جيدًا قرار أبي "ادرسي ما هو متوفر في الجامعة هنا.."!

لم أدافع عن طموحي، فليس لديّ الحق في الرد أو الدفاع عن نفسي.. فقرارات أبي أوامر لا يمكن تجاوزها.. وليس لدي الحق في أن أعبّر عن آمالي ومعتقداتي المخالفة لما هو متعارف عليه في البيت.. فالطيور المسجونة في قفص تعتقد أن الطيران جريمة..! وهنا بدأ الغليان والفيضان يطفو على السطح لكن بعيدًا عن عيون أبي..

تمردت على الواقع.. لم أعد أهتم بدروسي كالسابق، لكنني أنجح في تخصص بدا لي سهلًا لا يحتاج إلى مجهود، تخصص وجدت فيه وسيلتي لأحاول فهم خبايا نفسي، ونفوس المحيطين بي..

وعبّرت عن أفكاري التي تنادي بالتحرر والحرية وتجاوز العادات والتقاليد وما هو سائد، وفي نفس الوقت بائد بالنسبة لي.. بائد لأنه لا يُعبّر عن ديننا الذي هو دين فطرة سليمة، دين عقل سليم وقلب سليم..

ديننا ينادي بحرية العقل وحرية الفكر.. ديننا لا ينادي بالطاعة العمياء، ولا ينادي أن نعيش في جلابيب آبائنا وأجدادنا..

فالكثير من المعتقدات والتقاليد استمدت جذورها من الجاهلية الأولى.. انتقلت من جيل إلى جيل آخر وأصبحت مغروسة في جيناتنا وكأنها جزء أساسي من تكويننا، رغم أنها بمثابة فيروسات تسبب التشوه والخلل لفطرتنا التي وُلدنا عليها سليمة..

أنا لست الآخر، أنا شخص متفرد لا مثيل له.. وأريد أن أكون أنا..

نعم الحرية التي طالبت بها كانت دعوة إلى التحرر من الروابط العائلية.. إنها حرية سلبية وليست حرية حقيقية..

الحرية التي طالبت بها انحرفت وتشوهت بسبب الصراع والمعاناة اللذين أعيشهما داخل نفسي.. حرية يشوبها رفض للواقع وأفكار سلبية ومشاعر عدائية ومخاوف..

إنه التمرد الذي رغم مظهره الذي يوحي بالقوة والقدرة على قول كلمة (لا) إلا أنه مظهر خادع لما يتضمنه من إساءة لصاحبه.. فمن يتمرد يجذب لنفسه الأسوأ، يجذب لنفسه مزيدًا من المعاناة والصراع وعدم القدرة على التبصر بعواقب الأمور.. وقد يتخذ قرارات (غالبًا مصيرية) أهم ما يميزها أنها بعيدة عن الصواب، بل وقد تكون كارثية.. فتسبب للمتمرد أضرارًا مدى الحياة!

وأنتقل للمشهد الرابع، وكنت في الخامسة والعشرين من عمري.

تملكتني رغبة شديدة في الهروب من المعاناة التي خلقتها لنفسي بسبب رفضي للواقع، رفضي لسلطة أبي ورفضي لعادات وتقاليد البلد الذي أعيش فيه ورفضي لتخصصي الجامعي، ورفضي ورفضي..

معاناة ملأت كياني وجعلتني غير متناغمة أو منسجمة مع موسيقى جسدي، وغير متناغمة مع موسيقى الكون.. أصبحت بتلك المعاناة ريشة في مهب الريح لا تعرف ما تريد..!

نعم تملكتني رغبة شديدة في الهروب! الهروب إنها كلمة كبيرة! هل هي رغبة في الهروب من نفسي؟ أم هي رغبة في الهروب من أهلي؟ أم هي رغبة في الهروب من وضعي؟ أم هي رغبة في الهروب من بلد ليس ببلدي؟ وإذا كنت سأهرب، فإلى أين؟

فكرت في الموت.. وفكرت في الرحيل إلى بلد آخر.. لكن الموت ليس اختيارنا ولا أقوى على اختياره بوضع حد لحياتي.. والرحيل لا معنى له وفكرة خيالية فأفكارنا ومشاعرنا معنا أينما ذهبنا وأينما حللنا! ووجدت أن الحل هو في الزواج.. نعم في الزواج..

نعم الزواج من أي شخص يتقدم لخطبتي في تلك الفترة.. ليس بالضرورة أن أعيش قصة حب قبل الزواج، فالحب يأتي بعده.. وليس بالضرورة أن أتزوج شخصًا قريبًا من ثقافتي، فأنا لا أنتمي لوطن..!

أريد بالزواج، شخصًا أتعامل معه بندية، يمكنني أن أناقشه، أتشاجر معه، أعبر معه عن معتقداتي وأفكاري، شخصًا أتعامل معه بعفوية وتلقائية..!

وكانت الصدمة الكبرى! وكما يقول المثل المصري: "خرج من حفرة وقع في دحديرة"..

لم أكن أعلم أن الزواج مسؤولية، وأنه أصعب علاقة وأغرب علاقة.. وأنه يُمثّل لو أردنا أن نكون صادقين مع أنفسنا - صراع الشخص مع نفسه - فالمكبوتات والجوانب المظلمة في نفسي طفحت على السطح، لتسبب لي مشاحنات قوية مع الطرف الآخر، الذي بدوره طفحت على السطح مخاوفه وتاريخه ومعتقداته عن الزوجة والحياة الزوجية..!

ووجدت نفسي في حفرة من السلبيات أغرق وأغرق... وعشت داخل دوامة من الاختلافات والمشاحنات غير واعية بنفسي، ضيّعت الهدف من وجودي.. لم أجد ما خُلقت له، لم أحقق طموحي، وبعدت المسافة بيني وبين نفسي ليس هناك تناغم أو لحن جميل معها، بل نشاز..

وتساءلت مع نفسي، ما هو هدفي من الحياة؟ هل هدفي أن أكون زوجة؟ وكان جوابي لا، هذه مسؤولية. هل هدفي أن أربي أطفالي؟ وكان جوابي لا، هذه مسؤولية أيضًا. هل هدفي أن أكون

ربة بيت؟ وأيضًا هذه مسؤولية..

تعايشت لكن في داخلي دائمًا هناك تساؤلات.. من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟ وما هو الهدف من وجودي على هذه الأرض؟ أولادي ليسوا أنا.. زوجي ليس أنا.. أهلي ليسوا أنا.. إذن من أكون!.

من أنا الحقيقية. وليس أنا الوهمية التي تعيش مع الناس ووسط الناس ومن خلال الناس.. حساسيتي مفرطة تجاه تعليقاتهم وانتقاداتهم ولومهم، عفويتي وتلقائيتي، فيها الكثير من المشاعر والأحاسيس والأفكار السلبية، فيها رفض وتمرد وعناد، لذلك سببت لي الكثير من المشاكل مع الأشخاص الحميمين.. لقد تشوهت فطرتي مع الحياة الاجتماعية وسط الناس بمعتقداتهم وانشغال بعضهم بالبعض الآخر..

ولكنّ هناك حنين دائمًا للرجوع إلى الفطرة السليمة التي وُلدنا عليها، الرجوع للأصل للتناغم والانسجام.. وأعود للتساؤل المستمر من أنا؟ من أنا الحقيقية وحيدة مع خالقها في هذا الكون..

وأنتقل للمشهد السادس حين أصبحت في الثانية والثلاثين من عمري.

الرجوع إلى أرض الوطن. الوطن الذي حُرمت منه وطالما تمنيت الرجوع إليه.. والعيش بين أحضانه..

شعرت فيه بالحرية والسعادة. أتنفس هواءه النقي وأتمتع بخضرته اليانعة وزرقة بحاره وأنهاره وجداوله.. شعرت بانتمائي إلى هذه الأرض وكأنني وُلدت من جديد. لم أكن أدرك أن العلاقة بيننا وبين الوطن قد تكون قصة حُب صادقة. لم أكن أدرك أن للوطن لغة، لغة تتناغم وفطرتنا السليمة، لغة تسبيح بحمد الله..

ما أدركته في تلك الفترة هو أن إحساسًا غامرًا تملكني بأن الوطن هو أمي وأبي وأجدادي وتاريخي.. الوطن الذي وُلدت فيه فأنا قبضة من ترابه، وعشت فيه سنواتي الأولى.. وتذكرت ما قاله الشاعر نزار قباني عن وطنه دمشق التي عاش بعيدًا عنها لسنوات طوال..

هنا جذوري هنا قلبي هنا لغتي

فكيف أوضح، هل في العشق إيضاح؟

خمسون عامًا وأجزائي مبعثرة

فوق المحيط وما في الأفق مصباح

تقاذفتني بحار لا ضفاف لها

وطاردتني شياطين وأشباح

وتساءلت مع نفسي هل رجوعي للوطن هو سبب سعادتي، أم سبب سعادتي هو أن حدسي تنبأ لي بأن المهمة التي خُلقت لأجلها، المهمة التي ستتناغم وموسيقى جسدي ستنطلق من هذه الأرض..

هل قصة حياتنا مسجلة في جيناتنا، وعندما ننصت إلى أنفسنا قد تأتينا إشارات داخلية على شكل حدس أو إلهام لتقول لنا: هذا هو الطريق الذي عليك أن تسلكه..

وأنتقل للمشهد السابع، العودة إلى مقاعد الدراسة.

وبعد بضع سنوات من الرجوع إلى أرض الوطن لاحت في الأفق فرصة العمر. الفرصة التي انجذبت إليها وكأنني وجدت فيها ضالتي التي أبحث عنها منذ زمن طويل..

وتساءلت مع نفسي؟ لعلها الفرصة التي خُلقت روحي لأجلها.. ألا وهي دراسة الماجستير ومن ثم الدكتوراه، ومن ثم العمل في مجال البحث العلمي والتأليف والتحليل النفسي..

كانت فرحتي كبيرة بالعودة.. فأعطيت معظم جهدي بكل حب وشغف، رغم المعاناة التي كنت أتكبدها بين الحين والآخر.. كما هو الحال في كل من يتعاطى البحث العلمي.. فالبحث العلمي يحتاج إلى تخطي العقبات وتجاوز مواقف الفشل للوصول إلى النتائج المطلوبة..

انشغلت لفترة قد تتجاوز الثماني سنوات.. لم يكن لدي خلالها صورة واضحة عن الأهداف التي من أجلها عدت لمقاعد الدراسة.. سوى أنني كنت أستمتع بالنشاط والحيوية التي تملأ عقلي وكياني وأنا أعمل..

في تلك السنوات انسجمت مع نفسي، وفي كثير من اللحظات كنت أشعر وكأنني أحلّق فوق السحاب.. أطير وأطير نشوة وحبًا في سماء الطبيعة الخلابة والهواء العليل وحيدة مع نفسي وبعيدة

عن عالم البشر.. أعيش قصة حب بيني وبين الكتب والأبحاث.. قصة حب أنا المتحكمة في مسيرتها دون أن يقاسمني أحد التحكم أو السيطرة عليها..!

ولكن! الفرحة لن تتم والنشوة وقتية.. فعالم البشر الذين أنا واحدة منهم لا يدَعونك تستمتع بالتناغم مع نفسك، وغالبًا يشدونك نحو الأسفل.. ربما بسبب الغيرة أو ربما بسبب الأنانية أو ربما وربما..! فالرياح غالبًا تجري بما لا تشتهي السفن.. ربما لأن الرياح يمكنها التلاعب بالسفن الصغيرة أو الضعيفة في تكوينها..

وتساءلت مع نفسي؟ هل جعلني تركيزي على الهدف الذي ملأ عقلي وقلبي لا أنتبه لأمور أخرى كثيرة دارت من حولي..؟ والجواب جاء من أعماقي ليقول لي: نعم، غربتك مع نفسك جعلتك تغرقين وسط الأوراق والأقلام.. ونسيت أمورًا كثيرة أخرى!

وأنتقل للمشهد السابع..

دلائل كثيرة اكتشفتها الواحدة تلو الأخرى تؤكد أن نصفي الآخر غائب عني سابح في ملكوت الله يبحث عن متعه الدنيوية ويعيش مراهقته الثانية!

هنا جنّ جنوني وتحركت مشاعري السلبية من غيرة وألم وغضب وخوف.. وملأ الموضوع عقلي..

عشت سنوات من العذاب والصراع بين المتناقضات: الثقة وعدم الثقة، الاقتراب والابتعاد، الحب والكره، التسامح والحقد، الصدق والكذب، الاستمرارية وعدم الاستمرارية، أريد ولا أريد.. وغرقت في بحر التحليل والتنقيب داخل خبايا نفسي..!

فأدركت أن العلاقة الزوجية تُمثل صراع الشخص مع وجوده في هذا الكون، وأن نقاط ضعفي تفاعلت مع نقاط ضعفه فأصبحت لا أرى سوى عجزي وقلة حيلتي فيه، وهذا التفاعل بدوره ارتد إلى أعماقي على شكل قذائف من السم (السم عبارة عن مجموعة من المشاعر السلبية المركبة، غيرة وخوف وألم وغضب وتعلق..) التي عكّرت صفاء قلبي وعقلي..

وفي لحظة اتخاذ قرار الانفصال، اكتشفت أكبر مخاوفي إنه الخوف من الانفصال! وماذا يعني الخوف من الانفصال؟

الخوف من الانفصال يعني: الخوف من التغيير، والخوف من غير المألوف، والخوف من الجديد، والخوف من المجهول، والخوف من الرفض، والخوف من الفشل، والخوف من الموت..

وتمّ الانفصال. فواجهت أكبر مخاوفي.. لأكتشف أن الاستيقاظ لا يأتي إلا بعد المواجهة! نعم لا يأتي إلا بعد مواجهة موضوعات الخوف.. الخوف الذي هو بمثابة حائط من الاسمنت المسلّح.. حائط يصعب اختراقه أو كسره، فالخوف يجعلنا نهرب من موضوعه إلى حيث الأمان حسب فهمنا! نرتطم ونرتطم كي لا نرى ما وراءه..

وعندما واجهت الانفصال في لحظة صرخة، صرخة من الخوف الوجودي! انكسر الحائط فاكتشفت وراءه عالمًا فسيحًا واسعًا فيه نور وخير وبركة.. واكتشفت نفسي. أحسست بوجود الله معي، إنه قريب مني، أقرب لي من حبل الوريد.. واستمتعت بالسماء والبحر والشجرة والغابة والوردة..

وشعرت أن العالم ملكي.. ووعيت أن العالم في داخلي، ولست أنا داخل العالم.. وتذكرت قول الإمام علي رضي الله عنه:

وتحسب أنك جرم صغير    وفيك انطوى العالم الأكبر...

وتلاشت الضوضاء من رأسي.. فشعرت بالحرية الحقيقية.. وتقلّص الزمن وتخطيت مرحلتي الشباب والمراهقة وكأنني أعود إلى طفولتي.. إلى فطرتي السليمة التي وُلدت عليها.. وأيقنت أنني بدأت أخطو أولى خطواتي نحو معرفة نفسي..

وصادقت نفسي بعد الخمسين.. صادقتها ليس لأنني بلغت تلك السن، فقد نموت ولم نصادق أنفسنا يومًا، بل لأنني تلقيت صفعات من القدر جعلتني أستيقظ لأرى النور الذي في داخلي..

وأتساءل، هل استيقظت فعلًا؟

هل الاستيقاظ حالة مستمرة أم أنه حالة مؤقتة؟ وهل للاستيقاظ درجات من العمق، قد نصل إلى إحداها ونعجز عن الوصول للأخرى؟ وهل نحتاج إلى طرق عملية نسير على خطاها لنعيش حالات الاستيقاظ؟

هل الحياة بضجيجها وصخبها أبعدتني ثانية، وهوت بي إلى مستوى الوعي المنغلق؟ لست أدري. لكنني استوعبت وأدركت: عليّ أن أتبع النور الذي لمحته في داخلي. إنه البوصلة التي ترشدني وتدلني على الطريق في صحراء الحياة. وأن يكون من بين أهدافي السير في اتجاه النور الذي أراه بعيدًا وهو في داخلي؟ فالخير الوافر في داخلي والقوة في داخلي والمرشد في داخلي...

## ثانيًا

## التحليل النفسي لمجموعة من القصص الواقعية أبطالها عاشوا غربة عن أنفسهم

سأتناول في الصفحات التالية مجموعة من القصص القصيرة. إنها قصص من الواقع، أبطالها حقيقيون تراكمت لديهم المواقف والأحداث والظروف التي كان الكثير منها صعبًا فلم يجيدوا فن التعامل معها... أشخاص من مختلف الأعمار ومختلف الأوساط بسبب معتقدات خاطئة وأفكار سلبية ومخاوف وعادات يومية سيئة ونقص في مهارات التواصل مع الآخرين وجهلهم بالنور الذي ينبع من داخلهم... عاشوا داخل سجن من صنعهم، داخل نفق مظلم.. أشخاص لم يصادقوا أنفسهم، فالضوضاء ملأت عقولهم، ضوضاء جعلت بينهم وبين ذواتهم الروحية حاجزًا من الضباب حجب عنهم نور الوعي المنفتح، نور البصيرة والإلهام. أشخاص لم يعرفوا أنفسهم فتركيزهم انصبّ على ندبهم لحظهم العاثر وإلقاء اللوم على الآخرين.. بدل تركيزهم على دورهم هم أنفسهم فيما جرى ويجري لهم. بدل تركيزهم على مراقبة أنفسهم والتصالح مع نقاط ضعفهم واستعمالها لمصلحتهم بدل أن تعمل لضدهم. لم يركزوا على دورهم في المعاناة التي يعيشونها، المعاناة النابعة من أفكارهم ومشاعرهم وردود أفعالهم وتوقعاتهم التي تميل للسلبية.. والنابعة من الجانب المظلم داخل عقولهم الباطنة، الجانب المليء بالأوهام والمعتقدات الخاطئة.. المتراكمة بسبب التربية التي تميل للسلبية تلقوها من قبل والديهم وهم أطفال صغار..

أبطال القصص القصيرة التي سأتناولها بالتحليل، حقيقيون، ليسوا مرضى نفسيين.. فكل واحد منا قد يشعر أن ما سأحكيه عنهم قد يمسه في جانب أو في عدة جوانب من شخصيته، ومن الأحداث التي مرت في حياته..

ظروف وأحداث ومواقف قد تمر مع أي واحد منا، لكن طريقة مواجهتها والتعامل معها تختلف من واحد لآخر.. فالفرق كبير بين من يثق بنفسه ويحترمها ويقدرها، وبين من لا يثق بنفسه ويبخس من قيمتها.. والفرق كبير بين من صادق نفسه فعاش السكينة والأمان والتوازن، وبين من اختار الخصام والغربة أو الاغتراب عن نفسه..

كل ما يصادفنا في الحياة من ظروف وأحداث، تحديات لنا، قصتنا هي: كيف سنواجهها ونتعامل معها..؟ فنحن في كل لحظة ويوميًا نتخذ مئات القرارات بشأن مواقفنا من أنفسنا ومن الآخرين ومن كل ما يصادفنا في الحياة، وقراراتنا هي التي تصنع تجاربنا، هي التي تصنع قصتنا..

الحياة الدنيا ليست جنة، الحياة الدنيا هي دار ابتلاء وفتنة وامتحان.. أراد لنا الله أن نهبط إليها لنعيش عليها فترة من الزمن، سنوات معدودات أقصاها (80، 90، أو 100 عام).. ووهبنا إرادة وهي خاضعة لإرادته سبحانه. بإرادتنا نختار إما طريق الأمان والسكينة، أو نختار طريق الشقاء عن جهل ونقص في الوعي.. نختار طريق الحب والرحمة والتسامح، أو نختار طريق الحقد والكره واللارحمة فنظلم أنفسنا..

ما نفعله بالآخرين في الحقيقة نفعله بأنفسنا.. إن فعلنا خيرًا عشنا راحة القلب وسكينة النفس. وإن فعلنا شرًا عشنا عذاب القلب وضوضاء النفس..

وردود أفعالنا تحدد طريقنا، إن اعتبرنا أنفسنا ضحايا للآخرين وللزمن.. هلكنا. وإن اعتبرنا أنفسنا أحرارًا ومسؤولين عن كل ما يصدر عنا.. ربحنا.

نحن أحرار في أساليب أفعالنا، ولسنا أحرارًا في أساليب فعل الآخرين.. لذلك إن عرفنا كيف نراقب ونتحكم في أقوالنا وتصرفاتنا ومشاعرنا وتوقعاتنا.. صادقنا أنفسنا. وإن لم نعرف كيف نراقب ونتحكم في أقوالنا وتصرفاتنا ومشاعرنا وتوقعاتنا.. عشنا غرباء عن أنفسنا..

كل قصة سأقوم بتحليلها نفسيًا، الهدف من ذلك هو إلقاء الضوء على معاناة بطل القصة من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما هو الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمي إليه بطل القصة؟

- ما هي نقاط الضعف والمشاكل النفسية لبطل القصة؟

- ما هي الأسباب التي جعلت البطل يعيش الغربة عن نفسه؟

وسأركز على الأسباب دون البحث في الحلول، لأن الحلول سوف تتضح في الفصل الأخير من الكتاب، صادقت نفسي.. وسأشرح الأسباب ضمن إطار النظام الأسري الذي ينتمي إليه البطل..

فرغم أن كل شخص متفرد لا مثيل له، إلا أنه فرد ينتمي لنظام (أسرة أولًا، ثم مؤسسة..) ولا يمكن فهمه إلا ضمن النظام الذي هو جزء منه ومتفاعل معه.. فالإنسان ليس (أحد). الإنسان تكونت شخصيه وأصبح (أنا) نتيجة تفاعله مع مجموعة من الأشخاص، الأشخاص الذين يشكلون النظام الذي ينتمي إليه.. بداية تفاعله مع أهم أعضاء نظام الأسرة (الأم أولًا ثم الأب) اللذين هما السبب في وجوده، والاعتراف بهذا الوجود، في هذه الحياة..

هناك عوامل مشتركة بين الأشخاص الذين اختاروا ألا يصادقوا أنفسهم، ويعيشوا المعاناة والصراع في هذه الحياة، أهم تلك العوامل التالي:

- عدم الوعي بدورهم في المعاناة التي يعيشونها.
- أصابع الاتهام لديهم موجهة نحو الآخرين (أم، أب، أخ، صديق..).
- عدم تحملهم لمسؤولية ما يصدر عنهم من أفعال وأقوال ومشاعر..
- جهلهم بالطرق والأساليب التي تمكنهم من مصادقة أنفسهم.
- تمثلهم لمعتقدات خاطئة.
- يغيب عنهم أن الكمال ليس أن نكون خالين من العيوب، بل أن نكون صادقين مع أنفسنا.

أبطال القصص التي سأرويها اختاروا ألا يصادقوا أنفسهم فعاشوا الصراع والمعاناة. كل قصة تختلف عن الأخرى. ورغم أن بطل كل قصة بصمة يختلف عن غيره في أساليبه وطرق تعامله مع الأحداث والظروف والمواقف، إلا أنهم جميعًا اختاروا طريق الشقاء عن جهل ودون قصد منهم وعن نقص في الوعي بأنفسهم. عاشوا غرباء عن ذواتهم. عاشوا معاناة قد تكون في كثير من الأحيان شديدة.. أبطال أكبر أعدائهم هو أنفسهم..

# 1
# البنات لسن كالبنين

الوقت بعد العصر، وهدى (البالغة من العمر 24 عامًا) مسترخية على فراش في غرفة الجلوس، عن يمينها يجلس أبوها يتصفح جريدة، وعن يسارها يجلس أخوها (الذي يكبرها بعامين) يلعب بهاتفه المحمول.. فجأة التفت إليها أبوها قائلا: هدى أعطي هذه الجريدة لأخيك..!

قد يبدو الموقف عاديًا، لكن هدى توترت وشعرت بغضب شديد يغلي في داخلها. ورغم غليانها إلا أنها لم تنبس بكلمة ولم تعلّق وأخذت الجريدة وأعطتها لأخيها..

إنه موقف يتكرر باستمرار بأشكال مختلفة.. الأب يقول: نادي أخاك، أعطي أخاك، أحضري لأخيك كوبًا من الماء.. ونفس رد الفعل يتكرر من قبلها، غضب وانزعاج واستياء دون تعبير ظاهر، مما جعل عدوانيتها ترتد إلى داخلها فغرقت في بحر من المشاعر السلبية..

قد يبدو الأمر عاديًا وبسيطًا لكنه في جوهره يشبه الدمّلة، الدمّلة التي يبدو سطحها الخارجي انتفاخًا طفيفًا وعندما نثقبه بإبرة يخرج ما فيها من قيح ودم.. فنحتاج إلى دواء لعلاجها.

وقفت هدى أمام النافذة تنظر للأفق البعيد، ودار في رأسها الصغير شريط من الذكريات والمواقف، وخاطبت نفسها قائلة: أبي رجل تقليدي يؤمن بمجموعة من المعتقدات الخاطئة التي جعلته يتصرف معنا نحن البنات بطريقة تزعجنا وتسيء إلينا. أول تلك المعتقدات، البنات لسن كالبنين: البنات يحتجن إلى حماية وسلطة خوفًا عليهن من الناس ومن الشارع ومن الرجال ومن الدنيا..

أبي من وجهة نظره البنات عار وممتلكات.. لذلك هو كثير الانتقاد والإهانة والسخرية واللوم والمراقبة والتهديد.. من بين عباراته المؤذية لي وأنا طفلة في المرحلة الابتدائية، عبارة لن أنساها ما حييت، سأقطع رجليك إن أنت تكلمت مع أحدهم في الشارع..

أبي وأمي ليسا متفاهمين، مشاحنات مستمرة. فأبي سريع الغضب وعنيف وأمي مغلوب على أمرها وضعيفة وخجولة. إنهما مشغولان عنا ويبخلان علينا بالعطف والحنان..

يا إلهي أشعر بالاضطراب والضغط النفسي، أفكاري مشتتة وأغلبها سلبي. لقد استغلوني في العمل لأنني لطيفة أكثر من اللازم.. أنا خجولة وأخاف من تقييم الآخرين السلبي لي. أخاف نظراتهم ولا أدافع عن حقوقي، وغالبًا أبدو صامتة وودودة رغم أن هناك بركانًا يغلي في داخلي..

أشعر أنني شيطان ولست إنسانًا. في داخلي كم هائل من العداء لأبي.. أصبحت حقودة لا أنسى الأحداث القديمة ونيتي سيئة تجاه الآخرين..

توقف عقل هدى للحظات عن تدفق الأفكار السلبية المتراكمة داخله، لحظة صمت وسكون، لمحت خلالها هدى نقطة بيضاء، نقطة نور، وبصيص أمل.. شعرت براحة عجيبة وسكينة.. فنادت بصوت عالٍ دون وعي منها: يا إلهي.. كم أنا غبية!

لماذا حمّلتُ والديّ مسؤولية ما أعاني منه؟! ألست أنا حرة ومسؤولة عن نفسي؟! قد يكون والدي ضحية التربية السلبية والظروف الصعبة التي عاشها وهو طفل صغير، وعن جهل ودون قصد منه بل عن نية حسنة عاملنا بتلك الطريقة.. لن أكرر أخطاء أبي.. أنا قررت التغيير..

نعم لقد قررت هدى تغيير معتقداتها الخاطئة عن البنات.. ولكن! هل يمكنها تغيير المعتقدات الموروثة جيلًا عن جيل دون مساعدة من أحد ودون وعيٍ بالأساليب المؤدية إلى التغيير..!

عند التمعن في هذه القصة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمية له (هدى) بطلة القصة. والخلل هو:

- اعتقاد خاطئ لدى الأب وهو (البنات لسن كالبنين). جعله هذا المعتقد، من جهة، يفرّق في المعاملة بين ابنه وابنته لصالح الابن، فالبنات - حسب وجهة نظره -

يحتجن إلى حماية زائدة خوفًا عليهن من الآخر، والبنات من ضمن واجباتهن خدمة الذكور داخل البيت، أب وزوج وأخ.. ومن جهة أخرى، جعل هذا المعتقد تصرفاته مع هدى تميل للسلبية، توبيخ وانتقاد وتعليق ولوم وتهديد وإهانة.. أساليب تؤدي إلى توليد آليات دفاعية لديها، كالخوف والعدائية والقلق..

- مشاحنات مستمرة بين الزوجين بسبب الاختلافات الشاسعة بين خصائص شخصية كل منهما. أم مغلوب على أمرها وضعيفة قد تميل للخضوع، وأب سريع الغضب وعنيف قد يميل للتسلط. فالعلاقة بينهما تؤدي إلى جو غير آمن داخل البيت، وتؤثر على جميع العلاقات الأخرى، العلاقة بين الإخوة، العلاقة بين الأب والأولاد، العلاقة بين الأم والأولاد، كما وتؤثر العلاقة بينهما على خصائص شخصية الأولاد..

وعند التمعن في نقاط ضعف شخصية (هدى)، نجد أنها تعاني من عدة مشاكل نفسية، وهي:

- خجل وخوف من تقييم الآخرين السلبي لها. وهذا يرتبط بضعف الثقة بالنفس والحساسية المفرطة، والميل للنية العدائية في تفسير المواقف الغامضة أو غير الواضحة، وعدم أخذ المبادرة والسلبية والميل للسكوت، لا اختيارًا بل خوفًا من تعليق الآخر ونقده..

- الحقد والعدائية، ففي داخلها كم هائل من الغضب المتراكم الموجه ضد الأب. وغالبًا موجه ضد الأم أيضًا، بسبب ضعف شخصيتها وعدم قدرتها على احتضان ابنتها عاطفيًا. وبما أن المشاعر العدائية الموجهة ضد أحد الوالدين أو كليهما، يعتبر ضد الفطرة السليمة - الفطرة التي تنادي بحب الوالدين وحسن معاملتهما واحترامهما - لذلك (هدى) غير راضية عن نفسها وتشعر أنها شيطان وليست إنسانًا.. وعادة يرتبط الحقد والعدوانية بمشاعر الذنب، فتلقائيًا وبطريقة لا شعورية سوف تجذب لنفسها العقاب - الذي تستحقه من وجهة نظرها - ولسان حالها يقول: أنا لست طيبة أنا شريرة لذلك أنا أستحق المعاناة والعذاب، فهي تعيش بالخوف والقلق والألم والغضب والارتباك..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (هدى) تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- الصراع بين الحب والكره، تحب والدتها وفي نفس الوقت لا تعجبها بسبب ضعفها، وتحب والدها وفي نفس الوقت تشعر بالكراهية نحوه نظرًا لمعاملته التي تميل للعنف. والصراع بين المسايرة والمعارضة، فهي دون وعي منها تشبعت بالمعتقد الخاطئ الذي ورثته عن أبيها ثقافيًا (البنات لسن كالبنين) بدليل تطبيقها له دون اعتراض ظاهر، ورفضها للمعتقد داخليًا فأفكارها ومشاعرها مشحونة بالسلبية ضد أبيها..

- إلقاء اللوم على الأب والأم بأنهما السبب في معاناتها، دون البحث عن دورها في استمرار وتصاعد تلك المعاناة. ورغم أنها بدأت تحلل وتبحث بشكل موضوعي عن الخلل الموجود في أسرتها لتسير في طريق الحرية الذاتية والمسؤولية، إلا أنها غير واعية بالجانب المظلم أو اللاشعوري في نفسها..

- الغيرة من الأخ بسبب تفضيل الأب له، وأيضًا بسبب قلة حيلتها وعدم قدرتها على رفض طلباته المتعلقة بخدمته وتدبير شؤونه المنزلية..

# 2
# ريشة في مهب الريح

في يوم ممطر من أيام فصل الشتاء، اجتمع أفراد الأسرة حول المائدة لتناول طعام الغداء. خديجة (عمرها 27 سنة) ووالداها، وأخوها (يكبرها بست سنوات) وزوجته، وأختها (تكبرها بخمس سنوات) وزوجها..

التفتت الأخت إلى خديجة قائلة: لماذا تأكلين الطعام بصوت عالٍ؟ إنك تزعجينني. أجاب أخوها: نعم هي هكذا دائمًا منذ أن كانت طفلة لا تجيد آداب الطعام! أجابت خديجة بغيظ وحذر مدافعة عن نفسها.. لا، أنا أتناول طعامي بهدوء..!

جواب خديجة لم يشفِ غليلها، وشعرت بالاستياء وتوقفت اللقمة في حلقها ولم تعد لها شهية لإكمال طعامها..

كان هذا الموقف بمثابة القطرة التي فاضت بها الكأس.. خرج في تلك اللحظة كل ما بداخل خديجة من سلبيات، غضب وغيرة وألم وخوف.. وخلال دقائق معدودة من الصمت، مرّ شريط طويل من الذكريات في رأسها، جعلها تصدر أحكامًا على نفسها وعلى أفراد أسرتها..

أنا خجولة، لا أثق ولا أقدّر ولا أتقبل نفسي، شخصيتي ضعيفة مما جعل الآخرين يستغلونني وأولهم إخوتي الأكبر مني سنًا، وأخي كنت أخاف منه وأنا طفلة فهو يشبه أبي (الذي توفي قبل عشر سنوات نتيجة مرض عضال أقعده الفراش) في تسلطه وصعوبته. وأختي كانت تهزأ بي وتحتقرني أمام الآخرين فهي سليطة اللسان وكلامها جارح، تتنمر عليّ بسبب ضعفي وقلة حيلتي. أما أمي فأنا

أشبهها تمامًا في خجلها وانسحابها وضعفها، ولكن أمي لا تعرف القراءة ولا الكتابة، إنها أمية. أما أنا فيا حسرة عليّ، جامعية وعاملة!

أنا لا أعرف كيف أحمي حدودي، فكلمة (لا) لا أنطق بها.. أفكار سلبية كثيرة تدور في رأسي.. منها: أنا فاشلة في علاقاتي، الناس أحسن مني، لا أعرف كيف أجذب الشخص المناسب إليّ..

يا له من بيت نعيش فيه، العلاقات بيننا متوترة ومعقدة، بيت لا يعرف الحوار، لا يعرف سوى القذائف الكلامية المشحونة بالغضب والسخرية تنهال على العنصر الأضعف، غالبًا العنصر الأضعف هو أنا!

فجأة شعرت خديجة بالحنين إلى والدها - رحمه الله - فرغم سلطته وصرامته إلا أنه كانت تربطها به علاقة طيبة.. تتذكر منها مواقف عديدة كان فيها نِعم الأب الحنون والمعطاء..

همست خديجة لنفسها قائلة: أين أنت يا أبي لقد افتقدتك.. وخُيل لها صوت يأتي من مكان بعيد قائلًا: أنا هنا! وتلفتت حول نفسها وقالت: نعم يا أبي، أنا أشعر بروحك تحيطني بعطفها وحنانها!

يتضح من خلال هذه القصة الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمية له (خديجة). والخلل هو:

- عدم مراقبة الوالدين للعلاقة غير المتكافئة بين الإخوة. فخديجة هي الأخت الصغرى يكبرها أخ بست سنوات، وتكبرها أخت بخمس سنوات. تتنمّر عليها كل منهما وأساء لها بعيدًا عن تدخلات الأم الضعيفة والمنسحبة (في المرحلة من الميلاد إلى سن 17 سنة). وبعيدًا عن تدخلات الأب المتسلط والصعب، الذي توفي قبل عشر سنوات.

- انشغل كل من الأم والأب غالبًا بالمشاحنات بينهما، بسبب الاختلافات الشاسعة بين خصائص شخصية كل منهما. أضف إلى ذلك أن (خديجة) تشبه والدتها في ضعفها وخجلها بينما أخواها يشبهان والدهما في تسلطه وصرامته..

وعند التمعن في نقاط ضعف شخصية (خديجة)، نجد أنها تعاني من عدة مشاكل نفسية، وهي:

- الحساسية الشديدة لتعليقات الآخرين وانتقاداتهم، أولهم أخوها وأختها. وهذا يجعلها غير راضية عن نفسها وهشة، أي تميل لسرعة الغضب والخوف والحزن والغيرة..

- الخجل ونقص الثقة بالنفس. لذلك تبدو أمام الآخرين ضعيفة وودودة ولا تعرف كيف تقول كلمة (لا) خوفًا من رفضهم لها.. وهذا يدفعها بإرادتها نحو السعي إلى خدمة الآخرين من أجل أن تنال قبولهم لها..

- معتقدات شخصية خاطئة تؤمن بها، منها: أنا فاشلة في علاقاتي، الناس أحسن مني، لا أعرف كيف أجذب الشخص المناسب.. وكل معتقد سوف يجعل توقعاتها وتصرفاتها تميل لتحقيقه على أرض الواقع دون قصد منها..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (خديجة) تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- عدم الوعي بدور المعتقدات الخاطئة في تدمير علاقتها بنفسها وعلاقتها بالآخرين...

- العدوانية الموجهة نحو ذاتها على شكل معتقدات وسلوكيات ومشاعر سلبية تحطم بهم ذاتها وكأن لسان حالها يقول لأفراد عائلتها، دون وعي منها: أنا مسكينة، لا حول لي ولا قوة، افعلوا بي ما تشاؤون، استهزئوا بي، أخرجوا ما لديكم من سلبيات واقذفوها عليّ.. وما تفعله هو عرض (أو دليل) لاضطراب النظام الأسري المنتمية له، والهدف منه هو حماية النظام الذي تعيشه من الانهيار..

- الخوف من إخوتها في الطفولة جعلها تخاف من رفض الآخرين لها، وظهر ذلك على شكل ضعف في شخصيتها ومحاولتها نيل رضا الآخرين الذي هو غاية لا تُدرك..

# 3
# غدر صديق

منى صحفية تبلغ من العمر (41 عامًا) لم تتزوج بعد. اجتماعية منطلقة على الحياة ولديها عدد كبير من الصديقات.. إحداهن، زميلتها في العمل متزوجة وكانت هي المقربة إليها تحكي لها همومها وخواطرها، وتجد في صحبتها الراحة والمرح..

في يوم ربيعي دافئ التقتا، منى وصديقتها، في مقهى لتناول كوب من الشاي وتجاذب أطراف الحديث.. وبعد أحاديث مطولة عن أمور الحياة والزواج.. قالت الصديقة لمنى: الحمد لله على نعمة الزواج، أنا وزوجي نحب بعضنا البعض، فهو يوفر لي كل ما تتمناه المرأة من استقرار وأمان ودعم.. واستطردت قائلة: أنا حزينة من أجلك ويحز في نفسي أن أرى حياتك ليس فيها استقرار عاطفي، لا زوج ولا أولاد!

قالت منى: كلامها هبط على قلبي كالصاعقة، ضربني في الصميم. فقد شعرت من خلاله بصراحة مشحونة بالسخرية والكيد! وسرحت منى ناظرة إلى الأفق البعيد.. ودار شريط من الخواطر في عقلها..

رغم بلوغي الأربعين عامًا، إلا أنني لم أفكر يومًا أن هذا يُشكل مشكلة بالنسبة لي، راضية بوضعي فالزواج قسمة ونصيب.. ربما ذكرياتي - الحلوة والمرة - التي عشتها مع قصة حبٍ قوية وأنا في سن العشرين، قصة لم تنتهِ بالزواج لا تزال تلمس أوتار قلبي فتُشعرني بالرضا.. وقد يكون خوفي من الارتباط هو السبب في عدم زواجي إلى الآن.. فالمشاحنات المستمرة بين والديّ أعطتني

نموذجًا سيئًا لعلاقة زوجية.. وأيضًا أختي التي تكبرني بعامين تزوجت وانتهى زواجها بالطلاق بعد عام واحد!

كلام صديقتي - أو التي اعتقدت أنها صديقتي - ضربني في نقطة ضعفي. بينت لي أنها تعيش حياة وردية.. وعلمت فيما بعد أنها تضع أقنعة مختلفة لتخفي المعاناة التي تعيشها مع زوجها وولديها المراهقَين!

لقد استعملت زميلتي ما أحكيه لها عني وعن خواطري وهمومي ضدي.. هل هي غيرة مني لأنني أعيش حرة؟! أم هي ماكرة وغدارة لهذه الدرجة؟! أم هي عدو ظهر في حياتي في حلة صديق؟! لست أدري..

ما أعرفه هو أنني منذ ذلك الموقف وأنا حساسة جدًا! أشك في نظرات الناس المحيطين بي.. هل هي نظرات شفقة؟ أم نظرات أسف؟ أم هل ينظرون إليّ على أنني عانس؟ وكأن من لم يتزوج هو غريب وغير محترم وسط عالم المتزوجين؟!

بدأت أسمع همساتهم وتلميحاتهم التي تتساءل عن سبب عدم زواجي.. الهمسات والتلميحات التي لم أكن ألقي لها بالًا من قبل! بدأت أشك في نفسي، ربما أعيش وهمًا مع الآخرين، وما أسمعه اليوم قد يكون مجرد هلوسة! لست أدري..

مرت الخواطر متدفقة في عقلي، لم أعرف بماذا أجيب ففضلت الصمت..! ولكن أخذت على نفسي عهدًا أن لا أبوح بهمومي أو أسراري لأحد.. لقد جعلتني من اعتقدت أنها صديقتي أشك حتى في أقرب الناس إليّ.. جعلتني أرى الآخرين بنظرات مختلفة.. نظرات ممزوجة بالخوف والحيرة والتردد..!

عند التمعن بقصة (منى) يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري الذي تنتمي إليه. والخلل هو:

- المشاحنات المستمرة بين الوالدين تعطي للأبناء نموذجًا سيئًا للعلاقات الزوجية، وأيضًا تؤدي إلى إحساسهم بعدم الأمان والرضا، وما يتبع ذلك على مستوى

الأفكار والتوقعات والمشاعر والمعتقدات من سلبيات ومخاوف..

وعند التمعن في نقاط ضعف (منى) ومشاكلها النفسية، يتضح ما يلي:

- من أقوال أحد العظماء: "إذا أخبرت أحدًا سرًا فقد أهديته سهمًا قد يرميك به يومًا". ومنى فعلت ذلك، فقد كانت تحكي لصديقتها همومها وخواطرها.. غالبًا بحثًا عن الأمان والدفء اللذين تفتقد لهما..

- الحساسية المفرطة تجاه ردود أفعال الآخرين وتقييمهم لها.. فرغم أن تعليق صديقتها فيه الكثير من الصراحة غير المقبولة والتي تعكس مشاعر سلبية كالغيرة والغضب.. إلا أن الألم الشديد والانقلاب في طريقة نظرتها إلى نفسها وإلى الآخر.. حرّكا ما كان مكبوتًا داخل الجانب المظلم من نفسها، وخرج إلى السطح بقوة على شكل شكوك وأوهام ومخاوف..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (منى) تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- الخوف من الانفصال. وهو خوف لا شعوري جعلها تخاف من أن تُقدم على قرار الزواج خوفًا من الانفصال، لكن الرغبة موجودة واستبدلتها لاشعوريًا بأحلام اليقظة حول القصة التي سبق أن عاشتها في سن العشرين، لتحقق لنفسها التكيف النفسي والاجتماعي الوهمي..

- الشعور بالنقص والإحباط الدفينين في أعماقها، واللذين طفا جزء منهما على السطح بمجرد تعليق غير لائق من صديقة حميمية..

- الخوف من الفشل متجذر لا شعوريًا في أعماقها، جعلها تعتقد اعتقادًا خاطئًا وهو، أن الحرية تكون في عدم الالتزام بمسؤوليات الزواج وتكوين أسرة..

- عدم الوعي بدورها فيما وصلت إليه من مشاعر مؤلمة. فظاهريًا تعتقد أن السبب في ما تشعر به هو ما قالته صديقتها من تعليق، وباطنيًا السبب هو المخاوف التي

دُفن الجزء الأكبر منها في اللاشعور، في الجانب المظلم من نفسها..

# 4
# والداي سبب مشاكلي

اجتمعت لطيفة البالغة من العمر (29 عامًا) وأفراد عائلتها في غرفة الجلوس حول المدفأة، في يوم بارد وممطر من أيام شهر فبراير، يتسامرون فيما بينهم، يشربون الشاي ويأكلون الخبز الساخن الذي خرج لتوه من الفرن..

التفتت الأم نحو الأب قائلة له: لقد تعبت هذا اليوم، أشغال البيت لا تنتهي.. نظر إليها الأب بطرف عينه ولم يُجب.. ظهرت آثار انزعاج على وجه الأم وارتفع صوتها قائلة: أنا أعمل ليلًا ونهارًا داخل البيت وخارجه ولا أجد من يقول لي: الله يعطيك الصحة!

التفت الأب نحو الأم قائلًا: رجعنا لنفس الموال، نفس الكلام يتكرر يوميًا! لقد سئمنا من كلامك المكرر.. زاد غضب الأم وردت قائلة: وأنت ردك نفسه يتكرر كل يوم! ألم تتعلم الكلام المعسول في بيتكم.. أه، صحيح لقد نسيت فأمك وإخوتك لا يجيدون سوى التعليق والانتقاد واللوم.. وأنت واحد منهم!

هنا استشاط الأب غضبًا وخرج من الغرفة ضاربًا الباب بيده قائلًا: الحياة معك لا تُطاق! وانتهت الجلسة التي كان من المفترض أن تكون حميمية تنتعش بالحب والعطف.. لتتحول إلى مجال مليء بالطاقة السلبية!

وخرجت لطيفة من الغرفة منزعجة دون أن تنبس بكلمة.. لكن الأم رمتها بكلمات دخلت أذنيها كالسهام! أنتم جميعا أنانيون ليس في قلوبكم رحمة..

أكملت لطيفة سيرها وهي تخاطب نفسها: يا إلهي، بيتنا لا يُطاق، أعيش في بؤرة من التوتر.. أشعر بالطاقة السلبية تسري في أنحاء جسمي.. لا يوجد أمان ولا سكينة.. لقد تعبت من الجميع!

سرحت لطيفة وعادت بذاكرتها إلى الوراء.. كنت طفلة طيبة ومجتهدة لم تتعب أمي معي.. ورغم ذلك كثيرًا ما كانت تضربني وتسخر مني لأتفه الأسباب. كنت أتشاجر مع أخي الأكبر، ربما غيرة منه فقد كان هو المدلل عند أمي رغم مشاكله الكثيرة التي لا تنتهي.. كنت ألجأ لوالدي لأستمد منه الحنان والعطف فقد كانت تربطني به علاقة طيبة.. ربما هذا ما جعل أمي تُستفز مني بسهولة فقد كانت تشكو من إهمال أبي لها..! أه، أنا أشبهها تمامًا، أميل لسرعة الغضب وحساسة جدًا وفي نفس الوقت أتحمّل المسؤولية لدرجة تجعل من حولي يرمي بالأعباء عليّ..

مرّت دقائق لتعود لطيفة إلى أرض الواقع، وتجد نفسها خارج البيت تجري وتجري.. وكأنها تهرب من بيتها ومن أفراد عائلتها ومن نفسها وهي تقول بصوت مسموع: سامحك الله يا أمي، سامحك الله يا أبي، أنتما سبب معاناتي.. أشعر بالرغبة في الهرب، لكن إلى أين!

ولكن! أشعر بوجودكما في عقلي وقلبي وروحي أينما ذهبت.. لا مهرب لا مفر..!

يتضح في هذه القصة الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمية له لطيفة، وهو ما يلي:

- سوء التواصل بين أعضاء الأسرة. بين الأم والأب، وبين لطيفة والأم، وبين لطيفة وأخيها..

- العلاقة بين الأب وابنته طيبة، لكن العلاقة بين الأب والأم سيئة، وهذا الوضع ليس في صالح لطيفة بطلة القصة، لأن الأم بسبب إهمال الزوج لها شعرت بالغيرة من ابنتها التي تتلقى من أبيها اهتمامًا أكبر، ودون قصد منها أساءت لابنتها لطيفة.. ولطيفة لجأت لأبيها لتستمد منه الحنان والعطف..

- تفضيل الأم للابن الأكبر على الابنة الأصغر (لطيفة)، ولّد الغيرة بينهما.. فالسبب الرئيسي للغيرة بين الإخوة هو التفرقة في معاملة أحد الوالدين أو كليهما لهم..

- سوء معاملة الأم لبطلة القصة (لطيفة) منذ الطفولة، فقد كانت تضربها وتسخر منها لأسباب واهية، بسبب الغيرة والألم اللذين تشعر بهما، وهي غير واعية بذلك..

أما بالنسبة لنقاط ضعف بطلة القصة، ومشاكلها النفسية، فهي كالتالي:

- الميل للعدوانية المشحونة بمشاعر الغضب والاستياء تجاه نظام الأسرة المنتمية له. وهذه العدوانية تعمم على الآخرين لتكون لطيفة سريعة الغضب وتميل للنية العدائية..

- الحساسية المفرطة. فالبطلة شديدة التأثر بالخلافات التي تحصل بين أفراد أسرتها.. غالبًا تخيفها تلك الخلافات فتنسحب غاضبة..

- علاقتها السيئة بأمها منذ الطفولة، ولّدت لديها مشاعر الذنب المشحونة بالغضب والخوف.. وهذا بدوره يؤدي إلى معاناة مستمرة، وجزء كبير من هذه المعاناة هو لا شعوري دفين في الجانب المظلم من نفسها، ويؤثر على حياتها وعلى علاقاتها وقراراتها بصفة عامة..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت لطيفة تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- عدم الوعي بدورها في المعاناة التي تعيشها، فأصابع الاتهام موجهة نحو والديها اللذين هما السبب، من منظورها، فيما تعيشه من ألم وعذاب..

- الغضب الدفين في أعماقها والذي يظهر على السطح عند أي موقف فيه نوع من الارتباك وسوء التفاهم..

- رفض الواقع الذي تعيشه، وبالتالي فهي تجذب لنفسها الأسوأ منه.. فالرفض يظهر من خلال حركات الجسد ونظرات العينين.. التي تقول فيها: أنا مستاءة ومنزعجة

منكم.. وبما أن كل شخص منا يحتاج إلى الاهتمام والتقبل، لذلك ما تقوم به لطيفة ينعكس عليها سلبًا، من قبل ردود أفعال الآخرين ومشاعرهم نحوها..

## 5
## صراع الأجيال

دخلت الأم غرفة ابنتها البالغة من العمر (16 عامًا) وهي تصرخ قائلة: ما هذه الفوضى يا ليلى، ثيابك مشتتة هنا وهناك، المتسخة منها والنظيفة.. وكتبك ودفاترك مبعثرة في كل مكان.. واستطردت تقول: وأيضًا أنت لا تساعدينني في أعباء المنزل.. وتقضين معظم وقتك في الحديث مع الصديقات.. مدمنة على الإنترنيت والهاتف النقال.. ولا تهتمين بواجباتك المدرسية...

توقفت ليلى للحظات تنظر إلى أمها نظرات ملؤها الغضب.. وسارعت الخطى متجهة نحو باب الغرفة وهي تُتمتم يا إلهي: أمي عصبية وكثيرة الانتقاد والتعليق واللوم.. ولا تُعبّر عن حبها وعطفها لي.. وتراقبني في تفاصيل حياتي خوفًا عليّ.. وتُفرّق في المعاملة بيني وبين أخي الأصغر مني سنًا.. وتشتكيني لأبي إن قمت بأشياء لا تعجبها ليعاقبني.. وتتحدث لإخوتها عن مشاكلها معي.. ولا تترك لي مساحة داخل البيت لأمارس حريتي...

دخلت ليلى الحمام وأغلقت الباب خلفها بقوة، ومرّت الدقائق.. ومرّت ساعة ثم ساعة أخرى وباب الحمام مغلق!

وانشغل قلب الأم وراحت تنادي ابنتها: ليلى، ليلى.. لكنها لم تُجيب.. ارتبكت وارتجفت خوفًا وأسرعت الخطى نحو المطبخ وأحضرت المطرقة لتفتح الباب..! هنا دخل الأب قائلًا: ما الخبر؟ ماذا تفعلين؟ ثم دفع الباب بكتفه.. وكانت المفاجأة ليلى ليست في الحمام.. ونافذة الحمام مفتوحة!

وبعد بحث وتنقيب واتصالات وخوف وتوتر.. عثروا عليها، إنها تمارس رياضة المشي على شاطئ البحر! وكأن شيئًا لم يكن!

صرخ الأب بأعلى صوته: ما هذا الجنون الذي نعيشه مع أبنائنا! فسمع صدى صوته يرتد إليه بعد أن تلاطم مع موجات البحر، يقول: إنه صراع الأجيال يا سيدي.. ألم تفعل أنت بوالديك بالأمس ما تفعله ابنتك معكما اليوم!

عند التمعن في النظام الأسري لبطلة القصة (ليلى) يتضح الخلل الموجود فيه. والخلل هو:

- العلاقة بين الأم وابنتها (ليلى) مضطربة، وهذا يعكس ما يلي:

إن نظام الأسرة لم يستوعب ولم يتكيف مع التغيير الذي حصل لأحد أفراده، وهو انتقال (ليلى) من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة..

أساليب التعامل مع الطفل ليست هي أساليب التعامل مع المراهق. فالمراهق ينفر من أساليب الانتقاد والتعليق واللوم وكثرة النصائح.. وهذا بالضبط ما تفعله الأم مع ابنتها (ليلى)..

- تحصل تغيرات كبيرة مع دخول الطفل مرحلة المراهقة، تغيرات في الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية. فالتغيرات الجسمية السريعة - التي تجعل الطفل الذكر يتحول إلى رجل والطفلة الأنثى تتحول إلى امرأة - تؤثر على نفسية المراهق فيصبح شديد الحساسية لتعليقات الآخرين وانتقاداتهم، ومتقلب المزاج، ويميل للعزلة.. وهذا بدوره ينعكس على علاقاته بالآخرين، فيصبح أكثر ميلًا للتقرب من جماعة الأصدقاء الذين يشاطرونه أفكاره وهمومه ونشاطاته.. ويصبح أكثر ميلًا للنفور من عالم الكبار - بما فيهم الوالدان - الذين ينظرون إلى سلوكياته بشيء من الدهشة والملاحظة.. وبما أن القدرات العقلية تكتمل في هذه المرحلة، لذلك يميل المراهق إلى أن يرى والديه كموضوعات قابلة للتحليل والمقارنة والاستنتاج.. ولم يعد هو ذلك الطفل الذي يرى في والديه العالم بأسره..

- أهم هدف للمراهق هو البحث عن هوية وإثبات وجوده داخل العالم الذي يعيش فيه، لذلك قد يميل للتحدي والعناد والتمرد..

وبالتالي نستنتج مما سبق. أن والدة (ليلى) وغالبًا والدها أيضًا، ليسا لديهما الوعي الكافي بمرحلة المراهقة..

أما بالنسبة لنقاط ضعف (ليلى) ومشاكلها النفسية، فهي كما يلي:

- التحدي والتهور. فليلى خرجت من نافذة الحمام، ولم تقدّر عواقب ما فعلته ومدى تأثير ذلك على أحاسيس ومشاعر والديها.

- الميل لسرعة الغضب والعدوانية ونقص الثقة بالنفس..

والأسباب التي جعلت (ليلى) تعيش الغربة عن نفسها، هي:

- عدم الوعي بدورها كابنة واجبها احترام وتقدير والديها والاعتراف لهما بما قاما به من أجلها وهي طفلة.. وهذا جعلها تعيش صراعًا مع نفسها. وأهم ما يميز هذا الصراع مشاعر الخوف والغضب والتعلق والذنب.. وانعكس على سلوكياتها المسيئة لها قبل كل شيء، سلوكيات التحدي والتهور واللامبالاة..

- رفضها لجميع علاقات أمها بأفراد عائلتها. علاقة أمها بأبيها، وعلاقة أمها بها، وعلاقة أمها بأخيها، وعلاقة أمها بأهلها.. كما أنها رفضت قوانين الأسرة التي لا تترك لها مساحة داخل البيت لتمارس فيها حريتها. وهذا الرفض دون وعي منها جذب لها الأسوأ من النظام الذي تنتمي له.. فالرفض معناه عدم التقبل ومشحون بمشاعر الغضب والاستياء والنفور والخوف.. وهذا ضد المنهج الكوني القائم على مشاعر الحب، أحب نفسي وأحب أهلي وأحب بلدي.. والأسوأ يظهر على شكل منغصات ومشاكل واضطرابات..

# 6
# عذاب الحب

عندما يجمع الحب بين قلبي فتىً وفتاة.. تبدأ أحلام وأوهام ومكبوتات كل منهما تتعانق وتتصادم لتصنع قصة قد تكون نهايتها مأساوية!

هكذا أحب عمر البالغ من العمر (24 عامًا) مها البالغة من العمر (22 عامًا)، حبًا ملأ عقله، حبًا جعله يتمنى أن يمتلكها ويطويها واضعًا إياها داخل قلبه!

كان عمر شديد الغيرة على مها، وفي نفس الوقت سريع الغضب لأي تصرف يبدر منها فيه لامبالاة أو نقص تقدير لشخصه، حسب فهمه وإحساسه.. مما دفعه في العديد من المواقف إلى الشجار معها، بل وضربها أحيانًا!

أنهت مها دراستها الجامعية ووجدت عملًا مؤقتًا في قاعة لتنظيم الحفلات.. تعرّفت من خلاله إلى زميلة لم تعجب عمر.. حسب وجهة نظره هي منحرفة ومتحررة أكثر من اللازم..

زادت الخلافات واتسعت الفجوة بين عمر ومها.. وفي يوم منحوس حدثت المفاجأة التي لم يعمل لها عمر حسابًا!

وهو خارج من الكلية التي يحضّر فيها بحثه لنيل شهادة الماجستير، التقى صديقًا له يقود سيارته الفاخرة وإلى جواره حبيبته مها! لم تصدّق عيناه ما رأى! وشعر وكأن قلبه سيتوقف عن الدقات لكثرة تسارعها.. وبدأ يجري ويجري مسرعًا لا يدري أين المفر.. ووجد نفسه يقرع باب بيت

أهلها.. خرجت أمها لتسأل ما الخبر؟ قال لها ما رأى.. وكان جوابها صدمة أخرى بالنسبة له، ابنتي حمقاء أعيش حيرة معها!

يقول عمر: لاحقتها وعقلي لا يفكر إلا بها.. لماذا فعلت ذلك؟ وكيف طاوعها قلبها لتفعل ذلك؟ وما هي دوافعها؟ وهل كانت تمثّل عليّ الحب؟

هرب النوم من عيني.. وبدأت أتعاطى التدخين والكحول.. ولا أستطيع التركيز.. لا أصدّق ما حصل وكأنني أعيش حلمًا مزعجًا..

وبعد عدة أيام التقيت بها وهي تمشي على الرصيف.. اقتربت منها وركّزت في عينيها ثم صفعتها! الصفعة الأولى والثانية.. نظرت إليّ بغضب ثم قالت: لا أريدك! أجبتها: وأنا أيضًا لا أريدك!

ومنذ ذلك اليوم وإلى هذه الساعة يعيش عمر في قلق تتلاطمه أمواج الحيرة والخوف والشك والألم.. ويتساءل أهذا هو الحب؟ يقولون: الحب هو السعادة، هو الأمل، هو الأمان.. ويأتيه الجواب من أعماق نفسه قائلًا: الحب! إنه قطعة من العذاب!

بالتمعن بقصة (عمر) تتضح مشاكله النفسية ونقاط ضعفه، وهي:

- الميل لسرعة الغضب والميل للعنف مع الأشخاص الذين تربطه بهم علاقة حميمية، وهذا يدل على أن تعلقه غير آمن.. وهناك في المقابل التعلق الآمن. ويقصد بالتعلق: الارتباط العاطفي بالأشخاص المهمين في حياتنا، أولهم الأم.. فالشخصية تولد في نهاية العام الثاني من خلال التعلق بالأم، وعندما تكون أساليبها في معاملة طفلها الرضيع تميل للسلبية، كاستعمالها العنف والصراخ والإهمال.. فإن التعلق يميل إلى أن يكون غير آمن. وتنمو الشخصية من جميع النواحي، النفسية والعقلية والاجتماعية، من خلال هذا الارتباط.. ويرتبط التعلق غير الآمن بارتفاع درجة الاستعداد للمخاوف، كالخوف من الانفصال والخوف من الغرباء والخوف من الرفض والخوف من الوحدة والخوف من الفقدان.. كما يرتبط التعلق غير الآمن بنقص الثقة بالنفس ونقص الثقة بالآخرين، والميل للعدوانية والعنف أو للخجل والانسحاب..

وتعلق (عمر) غير الآمن يعكس اضطرابًا في نظامه الأسري..

- الميل لحب التملك.. فنظرًا لنقص ثقته في حب مها له، وخوفه من أن تتخلى عنه فيفقدها.. مال إلى التعلق المفرط بها وملاحقتها والغيرة عليها.. وعندما تحقق ما خاف منه على أرض الواقع، فقدها وخسر العلاقة.. ودفعته أحاسيسه المؤلمة نحو عدم تحمّل مسؤولية نفسه، وأصبح ريشة في مهب الريح لا يقف على أرض ثابتة، فتعاطى الكحول والتدخين..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (عمر) يعيش غربة عن نفسه، فهي:

- نقاط ضعف بطل القصة تلاقت مع نقاط ضعف حبيبته (مها) بشكل أدى إلى أن يسيء كل منهما لنفسه بطريقة مختلفة..

هي هربت منه خوفًا، فمن جهة وطدت علاقة مع زميلة لها لم تعجبه، ومن جهة أخرى أقامت علاقة مع صديق له بهدف الانتقام..

وهو هرب إليها خوفًا وبحثًا عن الأمان المفقود لديه، وليستمر الأمان لديه مفقودًا وليبقى عالمه الداخلي كما هو، اندفع إليها دون وعي منه، مشحونًا بمشاعره الخائفة وسلوكياته العنيفة الدالة على تلك المشاعر.. لينتهي به الحال إلى ما خاف منه.. إلى فقدانها.

- أصابع اتهام بطل القصة موجهة نحو حبيبته (مها)، من وجهة نظره هي السبب في عذابه ومعاناته وانحرافه..

- الجانب المظلم في نفسية (عمر) خرج إلى السطح فملأ الضجيج عقله، وأصبحت مخاوفه فوق احتماله، فهرب من نفسه إلى ما قد يجلب له الراحة مؤقتًا ويزيد في تدميره، هرب إلى التدخين والكحول..

## 7
## ضحية أب قاسٍ

رغم أنه كان الابن الوحيد لعائلته وسط مجموعة من البنات، إلا أن أباه كان قاسيًا وصعبًا معه رغبة منه في أن يكون ابنه الوحيد ناجحًا وطموحًا ولمّاحًا.. لكن أمنياته تبخرت بسبب معتقداته الخاطئة عن التربية، رغم مركزه الاجتماعي المرموق!

يقول محمود: أذكر تمامًا وأنا طفل صغير، كنت شديد التعلق بأبي لدرجة أنني في غيابه أتلمّس ملابسه كي أشم رائحته فيها..

وعندما بلغت السادسة من عمري اشترى لي أبي دراجة فرحت بها كثيرًا، لكنني لم أكن أجيد قيادتها، أحتاج إلى تدريب، سقطتُ من فوقها عدة مرات، وفي إحدى تلك المرات.. انفعل أبي بطريقة غريبة لم أعهدها فيه من قبل وضربني! وكانت صدمتي كبيرة!

وكانت البداية، أصبح أبي بعد ذلك الموقف يصرخ عليّ ويضربني باستمرار.. وخاصة إن لم أحصل على درجة دراسية مقبولة لديه! وبدأت أبتعد عنه تدريجيًا وأخاف ردود أفعاله!

وفي يوم لن أنساه ما حييت - رغم تجاوزي الأربعين عامًا - وأبكي بحرقة إلى الآن عندما يمر ذلك الموقف في بالي! كنت في التاسعة من عمري قمت بتزوير إمضاء أبي على ورقة النتائج التي كانت دون المستوى، ولاحظ أبي ذلك وكانت الصدمة..

كان رد فعل أبي قاسيًا وشرسًا بطريقة غير متوقعة! لقد ضربني بالعصا إلى أن انكسرت من شدة الضرب، ثم قال لي: اخرج من البيت! وكان الوقت ليلًا..

وخرجت من البيت وأنا أبكي من شدة الألم ولم أعرف أين أذهب.. فاختبأت تحت أغصان شجرة باحثًا عن الأمان الذي افتقدته لدى أبي!

وتبين أنه كان يقصد من أمره لي بالخروج، التهديد فقط! فتبعني وهو يبحث عني في كل أرجاء المنطقة.. ووجدني عائدًا إلى البيت، فقال بغضب: هل تريد أن تتسبب لي بالجنون؟! وعاود ضربي.. ومنذ ذلك اليوم وقع شرخ في علاقتي بأبي.. حقدت عليه وابتعدت عنه.. لم يعد بيني وبينه تواصل.. أصبحت أخاف منه ولا أستطيع النظر في عينيه!

ومنذ ذلك اليوم ملأت عقلي الأفكار السلبية والأوهام التي تدور حول: أنا غير محبوب! أنا إنسان فاشل! أنا لا مكان لي في هذا العالم، وضاعت حياتي!

وفعلًا أصبحت إنسانًا فاشلًا! لم أُكمل دراستي.. وليس لدي عمل ثابت.. ولم أتزوج إلى الآن.. وسريع الغضب.. وعلاقتي سيئة بأفراد عائلتي.. ومدمن لعدة عادات سيئة أولها التدخين..!

أنا ضحية لأب قاسٍ ومتعنت.. نعم أنا ضحية الجهل وغياب الوعي!

عند التمعن في هذه القصة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري الذي ينتمي إليه (محمود) بطل القصة. والخلل هو:

- عنف الأب من ضرب وتهديد وقسوة. هذه الأساليب من جهة تولّد الخوف لدى الابن، ومن جهة أخرى تشكل نموذجًا سيئًا للطفل يعمل على تقليده.. فيصبح عنيفًا مع الآخرين وقد يرتد العنف إلى نفسه، ليصبح سلبيًا ويمثل دور الضحية داخل نظام أسرته، بطريقة لا شعورية..

- غياب الحوار. فبطل القصة عندما كان طفلًا لم يحاول أبوه (وغالبًا أمه) فهم دوافعه، ومعرفة ما يدور في رأسه من أفكار وما يعانيه من مشاعر سلبية..

- غالبًا العلاقات داخل الأسرة مريضة ومضطربة. العلاقة بين الأم والأب، والعلاقة بين محمود والأب، والعلاقة بين محمود والأم، والعلاقة بين محمود وإخوته.. فمن وجهة نظرهم محمود ولد فاشل..

- غياب دور الأم. فأين هي في مواجهة عنف الأب وقسوته.. غالبًا هي أم مغلوب على أمرها وضعيفة وتعاني من تسلط الزوج..

وعند التمعن في نقاط ضعف بطل القصة (محمود)، نجد أنه يعاني من عدة مشاكل نفسية، وهي:

- تمثُّل بطل القصة لمجموعة من المعتقدات الشخصية الخاطئة، منها: أنا إنسان فاشل، لا مكان لي في هذا العالم، ضاعت حياتي..

- العدوانية الموجهة ضد الأب والمشحونة بمشاعر الخوف والغضب، جعلت (محمود) في حالة هرب نفسي مستمر من الأب، فالتواصل بينهما منعدم..

- الميل لسرعة الغضب ونقص الثقة بالنفس، يعكس كل منهما ضعف مهاراته التواصلية مع أفراد أسرته ومع الآخرين أيضًا..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (محمود) يعيش الغربة عن نفسه، فهي:

- المخاوف التي دُفن الجزء الأكبر منها في اللاشعور، الخوف من الرفض والخوف من الفشل والخوف من الأب وكل ما يمثل سلطة بالنسبة إليه..

- الصراع الداخلي الذي عانى منه (محمود). الصراع بين حبه لأبيه وبين حقده عليه، والصراع بين رغبته في النجاح وبين إيمانه بالفشل وعدم قدرته على تحقيق رغبة أبيه في أن يكون ابنه الوحيد ناجحًا وطموحًا..

- إيمان (محمود) غير المقصود واللاواعي، بأنه ضحية لنظامه الأسري المضطرب وضحية جهل أبيه وعنفه.. لذلك اختار لاشعوريًا ودون وعي منه أن يكون كبش الفداء، وكأن لسان حاله يقول: أنا موافق أن أكون فاشلًا ليحافظ نظام أسرتي على استقراره ووجوده! ولو كان استمرار هذا الوجود على حساب معاناتي وعذابي وغربتي عن نفسي..

# 8
# ضحية أطفال متنمرين

اتفق اثنان من تلاميذ القسم الثاني الابتدائي على زميلهما (حمزة) وقاما بضربه وشتمه والسخرية منه ونعته بالقزم ودفعه إلى ركن من أركان ساحة المدرسة.. وهو يحاول جاهدًا الابتعاد عنهما بوضع يديه على رأسه ووجهه في محاولة منه للدفاع عن نفسه في مواجهة اعتداءات هذين المتنمرين!

موقف يتكرر باستمرار داخل فناء المدرسة وللأسف لا أحد من المسؤولين ينتبه أو يلاحظ ما يجري!

وحمزة لا يُخبر والديه بما يحدث له.. ربما خوفًا من أبيه الذي يميل غالبًا إلى تعنيفه داخل البيت بسبب كثرة حركته وعناده وسرعة غضبه..

أو ربما لأن أمه تخاف عليه كثيرًا فتميل إلى حمايته بشكل مبالغ فيه وتلبية معظم طلباته، لعدة أسباب: منها أن تكوينه الجسمي كان هشًا في مراحل حياته الأولى، فكثيرًا ما كان يصاب بأمراض البرد كالتهاب اللوزتين والسعال والحساسية.. ومنها أن المشاحنات المستمرة بينها وبين زوجها جعلتها تشعر بالنقص العاطفي فأصبحت شديدة التعلق بطفلها الأول حمزة.. ومنها ميلها للدفاع عنه ضد عنف أبيه وقسوته..!

وفي صباح أحد الأيام الباردة رفض حمزة الاستيقاظ من النوم وغطّى رأسه الصغير باللحاف. وبعد عدة محاولات من الأم صرخت قائلة: لقد تأخرت.. أجابها: لا أريد الذهاب إلى المدرسة!

سمع الأب الجدال بين حمزة وأمه فجاء مسرعًا ومزمجرًا وغاضبًا، قائلًا: انهض من الفراش وإلا هشّمت رأسك! زاد عناد حمزة وبقي في فراشه. ضربه أبوه وأخذه إلى المدرسة عنوة..

دخل حمزة المدرسة وهو خائف وفي قلبه غصة.. فالمدرسة أصبحت مكانًا غير آمن بالنسبة له! ودارت الأفكار في رأسه.. متسائلًا: ماذا أفعل؟ هل أدخل القسم وفيه أطفال يعتدون عليّ؟ أم هل أعود إلى البيت وفيه أب يفكر في تهشيم رأسي، وأم تتشاجر من أجلي؟! وبعد تفكير طويل قرر حمزة الهرب من المدرسة!

غافل حمزة الحارس وهرب.. مشى في الشوارع لا يدري أين يذهب.. ولمح من بعيد حديقة، دخلها وجلس على كرسي من كراسيها يتأمل الشجر والسماء والعصافير.. سرح بتفكيره بعيدًا لا يدري أين المفر! وبدا له العالم مخيفًا لا أمان فيه! وتساءل مع نفسه وهو يتأرجح ما بين الخوف والحزن.. أين المفر؟ أين أذهب؟ وتوقف تفكيره فجأة عندما سمع صوتًا غاضبًا يناديه.. حمزة أيها الولد الشقي! إنه أبوه.. أصاب حمزة الهلع وبدأ يجري ويجري.. وأبوه يلاحقه!

اختلّ توازن حمزة متعثرًا بحجرة كبيرة وتدحرج على الأرض! ولم يستطع النهوض! نقله والده إلى المستشفى على عجل..

فتبين أنه فاقد للوعي نتيجة تعرضه لصدمة نفسية، إضافة إلى أنه مصاب بعدة كسور في ساقه اليمنى..!

وبعد فترة علاج نفسية وجسمية طويلة.. استيقظ المسؤولون عن الطفل، في البيت والمدرسة، استيقظوا من جهلهم في محاولة منهم لتصحيح الوضعية ولكن..!

ألن يترك التنمر من قبل الأقران في المدرسة، وقسوة وجهل الوالدين في مرحلة الطفولة، ندوبًا وشروخًا لا تُشفى ولا تُعالج.. ويبقى تأثيرها السلبي مستمرًا مدى الحياة؟!

عند التمعن في هذه المشكلة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمي له (حمزة)، والخلل هو:

- الأساليب السلبية التي يتبعها كل من الأب والأم في تربية ابنهما (حمزة). بالنسبة للأب يميل لأساليب العنف والتهديد التي تخيف الابن، وبالنسبة للأم تميل لأساليب الحماية الزائدة التي تزيد من مخاوف الطفل وهشاشته.. وأيضًا عدم اتفاق الوالدين على أساليب التعامل في المواقف المختلفة، ويعتبر هذا الأسلوب من أسوأ الأساليب لأنه يعطي للطفل رسائل غير واضحة عن السلوك المقبول وغير المقبول..

- المشاحنات المستمرة بين والدي (حمزة) تعطيه شعورًا بعدم الأمان، وتشكل الأرضية الأساسية للمشاكل النفسية والاجتماعية..

وعند التمعن في نقاط ضعف شخصية بطل القصة (حمزة)، نجد أنه يعاني من عدة مشاكل نفسية، وهي:

- ارتفاع درجة استعداده للمخاوف، فهو حاليًا يخاف من الأقران المتنمرين ويخاف من الأب ويخاف من التهديد... ومع تطوره في النمو فإن المخاوف ستأخذ أشكالًا مختلفة ومتنوعة، على سبيل المثال: الخوف من الناس والخوف من الفشل والخوف من الانفصال..

- الحساسية المفرطة لدرجة الهشاشة في تكوينه النفسي والاجتماعي. فحمزة خارج البيت، يعاني من نقص في الثقة بالنفس ونقص في مهارات التواصل مع الأقران والخجل والميل للعزلة.. أما داخل البيت، مع الأشخاص الذين تربطه بهم علاقة حميمية، فهو يعاني من سرعة الغضب والعناد وكثرة الحركة..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (حمزة) يعيش الغربة عن نفسه، فهي:

- رغم أن حمزة طفل لم يتجاوز (8 سنوات) إلا أن أفكاره ومشاعره التي تميل للسلبية تجذب إليه مزيدًا من المنغصات والمشاكل..

- المخاوف التي دُفن الجزء الأكبر منها في اللاشعور، تظهر بشدة في المواقف المثيرة لها، فترتفع شدة المخاوف لديه..

- مشاعر الذنب، الحالية والدفينة، تجعله، دون وعي منه، يختار تمثيل دور الضحية. ضحية الأقران المتنمرين، وضحية الأب العنيف، وضحية العالم المخيف.. فهؤلاء هم الأقوى منه وهم المتسلطون عليه، فيشعر بالعجز وقلة الحيلة، وتصبح مشاعره لعبة بين أيديهم..

# 9
# الضعفاء لا مكان لهم في عالم تنتشر فيه الذئاب

الناس تكرهني، الناس يكرهونني.. عبارة يرددها نبيل باستمرار رغم أنه شاب في مقتبل العمر (25 سنة) طموح ومجتهد ومثابر، وحاصل على درجة الماجستير في تخصص الهندسة المعمارية، ويعمل في شركة خاصة ويجيد عدة لغات، العربية والفرنسية والإنجليزية والألمانية، فقد تنقل بين العديد من الدول نظرًا لعمل والده في السلك الدبلوماسي..

في يوم من الأيام دخل نبيل غرفة مكتبه في الثامنة والنصف صباحًا ليمارس عمله، فوجد واحدًا من زملائه جالسًا خلف مكتبه يشرب فنجانًا من القهوة ويأكل شطيرة من الخبز..

المشهد لم يعجب نبيل وبدت علامات الانزعاج والغضب واضحة على ملامحه.. وقال لزميله بجدية: انهض من مكاني ليس من حقك ما تفعله! نهض زميله دون أن ينبس بكلمة وابتسامة سخرية تعلو وجهه!

اجتمعت مجموعة من الزملاء في مقهى الشركة يتسامرون ويضحكون، وكان معظم حديثهم يدور حول نبيل.. يعني جلسة نميمة وغيبة!

قال أحدهم: مسكين نبيل ضعيف الشخصية وجدي أكثر من اللازم.

وقال آخر: نبيل شخصية انطوائية ولا يجيد فن التعامل مع الناس، ومواقفه دفاعية غالبًا وكأنه متربع في قفص الاتهام..

وقال ثالث: نبيل سريع الغضب وسهل الاستفزاز، لا نعرف كيف نتحدث إليه فهو يفهم الأمور بشكل أعوج..

وقال رابع: صحيح أنه لا يتوقف عن العمل، إلا أنه لا يصلح للعمل داخل المجموعات وكأن طاقته السلبية تؤثر على التواصل بين أفراد المجموعة فتعطي نتائج غير مرضية..

وفي يوم يعتبره نبيل نحسًا، استدعاه مدير الشركة ليبلغه رسالة يقول له فيها: لقد تزايدت الشكاوى ضدك من قبل الزملاء وأعضاء مجلس الإدارة والعمال والزبائن.. ولديك مهلة شهر! وإلا فنحن آسفون ومضطرون لطردك من العمل..

أصاب نبيل الذهول فشحب لونه وبردت أطرافه وزادت ضربات قلبه، ولم يجب.. خرج يفكر ويفكر وشريط من الذكريات مرّ في مخيلته..

تنقلنا بين عدد كبير من البلدان.. هذه التغيرات جعلت أمي تخاف علينا كثيرًا لدرجة مفرطة في الحماية والتسلط.. كنت خجولًا وانطوائيًا وأشعر بالوحدة والعزلة.. تعرضت في جميع مراحل دراستي للتنمر.. أطفال ومراهقون اعتدوا عليّ بالسخرية والإهانة، بل وبالضرب أحيانًا..! سمعتها مرارًا وتكرارًا: أنت إنسان غير طبيعي تحتاج مشفىً للأمراض العقلية! وكنت أدافع عن نفسي باستمرار.. أنتقم لنفسي بالصراخ وبالعنف، لذلك قد أبدو عنيفًا.. رغم أنني أميل للطيبة ومساعدة الغير..!

ارتفع صوت نبيل وقال: لماذا يكرهني الناس؟ لماذا الناس تكرهني؟

ثم أجاب عن سؤاله قائلًا: نعم يكرهني الناس لأنني أخاف رفضهم لي.. ولأنني جبان.. ولأنني ضعيف.. والضعفاء لا مكان لهم في عالم تنتشر فيه الذئاب! نعيش في عالم لا أمان فيه!

الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمي له بطل القصة (نبيل)، هو:

- الأم تميل للحماية الزائدة والتسلط، وهذان الأسلوبان يؤديان إلى ارتفاع درجة المخاوف وإلى هشاشة البناء النفسي والاجتماعي لدى الأبناء..

- التنقلات الكثيرة بين عدد كبير من البلدان بسبب عمل الأب في السلك الدبلوماسي، زادت من اضطراب نبيل النفسي.. فالتغيير يزعزع النظام الأسري ويؤثر سلبًا على العلاقات داخل الأسرة، ويتطلب الحكمة من أجل التكيف معه واستيعابه.. ويبدو واضحًا أن تلك التغييرات زادت من مخاوف نبيل ومن انطوائه وعزلته..

- ويتضح أيضًا غياب دور الأب داخل الأسرة، فربما بسبب أشغاله الكثيرة، رمى بأعباء الأبناء على الأم التي أفرطت في حمايتهم خوفًا عليهم، وغالبًا بسبب مخاوفها هي شخصيًا..

نقاط ضعف بطل القصة (نبيل) والمشاكل النفسية المترتبة عليها، وهي:

- تمثله لمجموعة من المعتقدات الشخصية الخاطئة، أهمها: الناس تكرهني، أنا جبان، أنا ضعيف..

- الميل لسرعة الغضب والنية العدائية، وهذا جعله يميل للدفاع والانتقام لنفسه، بالصراخ والعنف أحيانًا، في أي موقف شعر فيه أن الآخر قصد الإساءة إليه (حسب تفسيره)..

- الشعور بالنقص، فهو يفسر تصرفات الآخرين في المواقف المستفزة بالنسبة له، على أن الهدف منها الحط من قدره وقيمته..

- حضوره الاجتماعي ضعيف.. لذلك من يراه ويتعامل معه يميل إلى الاستهانة به، وعدم النظر إليه بعين الاعتبار..

- ضعف مهاراته الاجتماعية والميل للعزلة والانطواء والخجل..

- يتضح أن نبيل شخص مرفوض داخل المجموعات. ومن صفات هذا الشخص عدم قدرته على الاندماج مع أفراد المجموعة بسبب ميله للنية العدائية، فهو يفسر المواقف الغامضة أو غير الواضحة بأن الهدف منها الإساءة إليه فيسرع بالانتقام

والدفاع عن نفسه، بالصراخ والعنف أحيانًا.. ومن صفاته أيضًا ضعف الثقة بالنفس والخوف من رفض الآخرين له، وما يخاف منه يقع فيه..

- معاناته من مجموعة من المخاوف، أهمها: الخوف من الرفض، والخوف من تقييم الآخرين السلبي له، والخوف من الغرباء، والخوف من الفشل..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (نبيل) يعيش الغربة عن نفسه، فهي:

- الجزء المظلم من نفسه واللاشعوري مليء بالمخاوف والمشاعر السلبية، لذلك ردود أفعاله في المواقف المستفزة بالنسبة له مبالغ فيها، وأكبر مما يستحقه الموقف...

- عدم الوعي بنقاط ضعفه وعيوبه، وإلقاؤه اللوم على الآخرين والعالم. فالآخرون هم الذين يكرهونه، والعالم لا أمان فيه..

- الأفكار والمشاعر السلبية ملأت عقله وقلبه فلم يعد يرى النور الذي بداخله، نور البصيرة والحدس والإلهام..

- يعيش نبيل داخل سجن من صنعه، هو السجين والسجان، بسبب استسلامه لليأس والخوف والألم..

- عن جهل ونقص في الوعي، وبسبب التجارب التي عاشها مع الأقران في الطفولة والمراهقة، بخّس من قيمته ومسح وجوده المتفرد ليصبح ريشة في مهب الريح، تتقاذفها إرادة الآخرين. فهو لم يضع حدودًا لنفسه ليحميها منهم، لذلك تجاوزوا تلك الحدود بالإساءة إليه..

# 10
# ضحية نظام مدرسي وتربوي فاشل

دخل تلاميذ القسم الأول الثانوي إلى القاعة بعد استراحة الساعة العاشرة، وتبعتهم أستاذة مادة اللغة العربية..

طرقت الأستاذة بالمسطرة على المنضدة، طالبة من التلاميذ الهدوء لأنها ستبدأ الدرس.. وبدأت الشرح واستدارت لتكتب القاعدة على السبورة.. وإذ بأحد التلاميذ يقذفها بقطعة من الطباشير، القطعة التي ضربت الأرض ثم ارتدت على ساق الأستاذة!

استدارت الأستاذة غاضبة وسألت: من منكم رمى بقطعة الطباشير؟ لم يُجب أحد.. وتوقفت عن الشرح تنتظر اعتراف الفاعل..

وقف علي وقال: أنا فعلت ذلك.. وبّخته الأستاذة قائلة: أنت ولد تنقصك التربية! حدّق إلى وجهها بكل جرأة وغضب قائلًا: أنت حمقاء!

لم تتمالك الأستاذة أعصابها مما حصل.. التفتت إليه وقالت: اخرج من القسم، رفض علي الخروج! أكملت الدرس ثم انصرفت..

ذهبت الأستاذة إلى الحارس العام وطلبت منه تأديب علي، فمن وجهة نظرها علي يُشكل نموذجًا سيئًا لتلاميذ القسم وقد يحذون حذوه.

قررت إدارة المدرسة عقد مجلس تأديبي في حق التلميذ المشاغب علي بحضوره هو ووالديه والأستاذة والحارس العام.. وهكذا كان!

انعقدت الجلسة وكانت الأقوال كالتالي:

الأستاذة: علي نموذج للتلميذ المشاغب داخل القسم ويحتاج إلى عقاب ليكون عبرة لباقي التلاميذ. هو لا يهتم بواجباته المدرسية ولا يبذل أدنى مجهود رغم ذكائه..

الأب: ابني ولد صعب وعنيد أضطر في كثير من الأحيان إلى ضربه ليلزم حدوده. وهو بعيد عني لا يتحدث إلي، ولديه مجموعة من الأصدقاء الذين أعتبرهم سيئين وهو متمسك بهم..

الأم: ابني لا يحترمني ويتشاجر معي لأتفه الأسباب، يتعامل معي بندية شديدة وهذا شيء يؤلمني ويحز في نفسي.. خاصة وأن أباه هو الآخر يتشاجر معي باستمرار ولا يوجد انسجام بيننا..

الحارس العام: بما أن عليًا تجاوز حدوده وتطاول على الأستاذة أمام تلاميذ القسم، نحن مضطرون إلى عقابه..

وهكذا تم اتخاذ قرار بطرد علي من المدرسة لمدة ثلاثة أيام، وضرورة اعتذاره للأستاذة أمام جميع من في القسم..

خرج علي من الاجتماع وهو مطأطأ الرأس.. تدور في رأسه مجموعة من التساؤلات؟

لماذا لم يسمع أقوالي أحد؟ وكيف يصدرون حكمًا على شاب يبلغ من العمر (17 عامًا) دون معرفة وجهة نظره في تعامل الأستاذة ووالديه معه؟ وهل من العدل إصدار حكم على شاب دون إعطائه الفرصة للدفاع عن نفسه؟!

نعم لم يُطلب من المراهق المشاغب التعبير عن معاناته داخل البيت، ومعاناته داخل المدرسة، ودارت تساؤلاته في رأسه فقط والتزم الصمت! لقد أراد أن يُثبت وجوده ويُعبّر عن هويته بالتحدي والعنف! إنه ضحية لنظام أسري مفكك ونظام تربوي تعليمي فاشل يقمع السلوكيات المنحرفة دون البحث في الدوافع والأسباب لعلاجها!

من خلال التحليل النفسي لمشكلة (علي) يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمي له، والخلل هو:

- أساليب الأب في تربيته تميل للعنف والقسوة والإهمال أيضًا، فالعلاقة بينهما سيئة ولا يوجد حوار.. كما أن عليًا لديه مجموعة من الأصدقاء الذين يراهم أبوه سيئين، ومع ذلك لم يستطع التأثير عليه ليبتعد عنهم.. فأساليب العنف تولّد آليات دفاعية أهمها، الخوف والغضب والرغبة في الانتقام..

- كما أن أساليب الأم تميل للسلبية، من صراخ وتذبذب في المعاملة وسلطة غير موثوق بها، أي سلطة غير حازمة تجعلها تميل للاستياء والتذمر والغضب من ابنها، بسبب عدم قدرتها على ضبط سلوكياته أو التحكم فيها. وهذه الأساليب هي التي تجعل (علي) يتعامل مع أمه بندية، لا يحترمها ولا يبالي بتعليماتها أو بنصائحها..

- الخلافات الزوجية المستمرة تؤدي إلى أجواء سلبية داخل البيت، وتؤدي إلى علاقات سيئة بين الوالدين والأبناء. وتتفاقم المشاكل الصغيرة لتتحول إلى مشاكل كبيرة تزعزع نظام الأسرة..

- غياب القواعد المحددة والواضحة التي تسيّر العلاقات داخل الأسرة، وتوضح الحقوق والواجبات لكل فرد فيها..

أما بالنسبة للخلل الموجود في النظام المدرسي التربوي المنتمي له بطل القصة (علي)، فهو:

- العلاقة بين المدرس والتلميذ غير مؤطرة.. فالمدرسة نظام هدفه التربية والتعليم. ولكي يستطيع المسؤولون عن هذا النظام استخراج أقصى ما يمكن من طاقات التلاميذ ورغبتهم في التعلم، لابد أن تكون العلاقة بين التلاميذ والمدرسين قائمة على أسس علمية، أهم تلك الأسس: احترام التلميذ، خصوصًا التلميذ في مرحلة المراهقة.. وأيضًا تحويل الحالات الصعبة إلى الأخصائي النفسي أو الاجتماعي المتواجد داخل المدرسة للتعامل مع تلك الحالات وعلاجها، بالتعاون مع أولياء أمر التلميذ في البيت..

- يتضح من القصة أن التلميذ (عمر) رمى بقطعة الطباشير بهدف لفت النظر، ودون قصد منه ارتدت إلى ساق الأستاذة، والأستاذة أخذت الموقف بحساسية واعتبرته

إهانة لشخصها.. مما جعل رد فعلها غاضبًا ومشحونًا بالتهديد.. وهذا استثار الآليات الدفاعية لدى عمر، من غضب وخوف، عبّر عنهما بكلمة نابية لم يحترم فيها الأستاذة..

- تم إحالة (عمر) على مجلس تأديبي داخل المدرسة، والمجلس مكون من الأب والأم والأستاذة والحارس العام والتلميذ.. تمّ أخذ أقوال الجميع ما عدا المعني بالأمر.. وهذا يحمل معاني كثيرة أهمها: التقليل من شأن المراهق وعدم تقديره وسط عالم الكبار، وتحميله كامل المسؤولية للخطأ الذي وقع فيه.. دون النظر إلى خطأ الأستاذ، الذي من المفترض هو سيد القسم والقائم عليه في أوقات الحصة الدراسية.. أي أنه هو من يجب أن يتحلى بالحكمة، أو أن يتحلى بالقواعد الأساسية التي من المفروض تم تكوينه عليها للتعامل مع الأطفال والمراهقين، خاصة مع المشاغبين منهم، والمنتمين إلى أسر مفككة أو مضطربة..

وعند التمعن في نقاط ضعف بطل القصة (عمر)، والمشاكل النفسية المترتبة على تلك النقاط. نجد أنها:

- اللامبالاة والاستهتار بالقيم الأخلاقية، كعدم احترام الكبار، فهو لم يحترم الأستاذة كما أنه لا يحترم والدته.. واللامسؤولية، فهو غير مسؤول عن أداء واجباته المدرسية.. وعدم التعاون، فهو غير متعاون مع والديه وأفراد أسرته..

- وبما أن علي تعرضّ للعنف الجسدي والنفسي من قبل والده، لذلك هو يميل للتحدي والعناد والعدوانية، العدوانية الموجهة ضد عالم الكبار والأقران غالبًا..

- الميل لسرعة الغضب، وهذا مرتبط بنقص الثقة بالنفس وبالآخرين، ومرتبط بالخوف أيضًا، الخوف من الرفض والخوف من الفشل والخوف من تقييم الآخرين السلبي له.. لذلك يميل للتسرع في الرد الغاضب، وكأن لسان حاله يقول: أهجم عليك قبل أن تهاجمني أنت، دفاعًا عن نفسي..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (علي) يعيش الغربة عن نفسه، فهي:

- الصراع الداخلي الذي يعيشه بين حبه لوالديه فهما سبب وجوده في هذه الحياة، وبين كرهه لهما وحقده عليهما، بسبب تصرفاتهما السلبية نحوه، والناتجة عن جهلهما بعلم التربية وقواعدها.. فتصرفاتهما هي رد فعل لسلوكياته التي تميل للعناد والصعوبة..

- الشعور بالذنب الشديد والخوف الدفينان في الجانب المظلم من نفسه ويعملان عملهما دون وعي منه، تجعله سهل الاستفزاز في المواقف المثيرة لتلك المشاعر..

- عقله مليء بالضوضاء، تساؤلات وأفكار وتوقعات ومعتقدات سلبية.. تجعله يعيش حالات من عدم التوازن باحثًا عن الأمان في جماعة الأصدقاء، التي هي غالبًا جماعة تميل للانحراف.. كما أنه غير مدرك للأساليب أو الطرق الإيجابية التي تجعله يعيش الراحة والسكينة الداخلية..

# 11
# هل الزواج نعمة أم نقمة؟

الخلافات الزوجية أمر لا بد منه داخل مملكة الأسرة ولكن! عندما تزداد حدتها وتتفاقم سلبياتها تصبح تلك الخلافات مصدر هدم لكلا الزوجين..

سعيد شاب يبلغ من العمر (35 عامًا) يعمل طبيبًا للأطفال. ومها تبلغ من العمر (25 عامًا) خريجة جامعية تبحث عن عمل وهي حاليًا ربة بيت..

في يوم يشبه غيره من الأيام، دخل سعيد إلى بيته مساءً بعد عناء يوم شاق. استقبلته مها وابتسامة تعلو وجهها على أمل أن يجلسا سويًا ويتبادلا أطراف الحديث عما جرى لكل منهما من أمور وأحداث في ذلك اليوم وغيره..

لكن وللأسف! خيّب سعيد أمل مها كعادته، فبعد أن تناول طعامه وارتاح قليلًا أمام شاشة التلفاز.. أجرى عدة مكالمات تليفونية، ثم شغّل جهاز الحاسوب لمدة ساعة ثم ساعتين.. إنه منهمك في البحث. ومها بدأ يرتفع مستوى الأدرينالين في دمها..

تحدثت إليه فلم يسمعها! تناولت كتابًا وتصفحته لكنها لم تستطع التركيز فرمته جانبًا! ذهبت إلى المطبخ وصنعت لنفسها فنجانًا من القهوة وعادت لتجلس بجانبه لكنه لم يبالِ! فرفعت صوت التلفاز عسى أن يقول لها شيئًا لكن لا ردود أفعال!

وبعد أن نفد صبرها صرخت بصوت عالٍ قائلة: أنا هنا، انظر إليّ، اسمعني شاركني الحديث.. لقد تعبت من الحياة مع زوج أناني لا يهتم بي! واستطردت تقول: أنت لا تحبني، قبل

زواجنا بنيت لي قصورًا من الأوهام، وبعد زواجنا تغيّر كل شيء! التفت إليها قائلًا: وأنا تعبت من زوجة عصبية متوترة، كثيرة الصراخ، ووجهها عابس ومتجهم في أغلب الأوقات!

أغلق سعيد جهاز الحاسوب وخرج إلى شرفة المنزل، أشعل سيجارة وبدأ ينفث الدخان إلى الأسفل وهو يشعر بالقلق الشديد، وغاب في تفكير عميق..

من يوم زواجنا الذي مرّ عليه عام وعدة أشهر، وكلانا يدور في حلقة مفرغة. نفس العبارات تتكرر باستمرار وندخل في جدال عقيم! هي تتهمني بالإهمال. وأنا أتهمها بالنكد والسلبية.. أشعر بالهبوط العام وبغصة في قلبي.. ما زلنا في بداية زواجنا لم نكوّن أسرة بعد، إلى أين نحن ذاهبان!

بينما بقيت مها متجمدة في مكانها وغابت هي الأخرى في تفكير عميق، قائلة لنفسها: أكثر ما كان يشدني إليه قبل زواجي منه هو اهتمامه بي ولفتاته الحلوة معي.. كنت عند لقائي به أشعر بالفرحة والنشوة تملأ كياني وأكاد أطير من السعادة.. كان هناك انسجام وتناغم بيننا! ما الذي جرى بعد زواجنا: هل هو الملل؟ أم هو روتين الحياة اليومية؟ أم هل تصادمت عيوبي مع عيوبه فأدت إلى اتساع الهوة بيننا؟ وهل تختلف توقعاتي من الزواج عن توقعاته منه؟

تُرى من منهما - الزوج أم الزوجة - سيأخذ البادرة لفتح الدائرة المغلقة التي يدوران في فلكها دون وعي منهما؟ وهل الزواج نعمة أم نقمة؟ أم هل الزواج شر لا بد منه؟ أليس للزوجين دور أساسي في تحويله من نعمة إلى نقمة ومن خير إلى شر؟!

عند التمعن في هذه القصة يتضح لنا الخلل الموجود في العلاقة الزوجية بين كل من (سعيد) و(مها). والخلل هو:

- الملل المتسلل للعلاقة بين الزوجين بسبب انشغال كل منهما بأموره اليومية، ونفس الأشياء تتكرر يوميًا.. دون البحث عن أساليب للتغيير لممارسة نشاطات واهتمامات مشتركة..

- الجهل بفنون التواصل بين الأزواج. فالحياة الزوجية هي معايشة يومية تحتاج إلى مجهود الطرفين كي تُبنى خطوة بخطوة، وتحتاج إلى فهم الاختلافات

الموجودة بين الجنسين..

وعند التمعن في شخصية بطلي القصة، يتضح أن نقاط ضعف الزوجة، هي ما يلي:

- توقعات الزوجة تخالف الواقع وهذا ما يجعلها تشعر بالغضب والانزعاج. فهي تتوقع من الزوج أن يدخل إلى بيته مشتاقًا لها فيبادلها الأحاديث، بينما الزوج يدخل البيت بعد عناء يوم شاق باحثًا عن الراحة والخلوة مع نفسه.. وهذا الوضع تفسره الزوجة بالإهمال واللامبالاة الموجهين إليها من طرفه..

- اعتمادها عاطفيًا على الزوج. فهي تنتظر منه الدعم النفسي لتشعر بالسعادة وهي غير مدركة أن السعادة تنبع من الداخل..

- أسلوبها في الحديث مع الزوج، غير مباشر، وعادة هذا الأسلوب لا يفهم الرجال القصد منه. فهي صرخت قائلة: "لقد تعبت من الحياة مع زوج أناني لا يهتم بي، أنت لا تحبني..". وفي الحقيقة هي ترغب في أن يقول لها: بالتأكيد أنا أحبك، وأهتم بك. بينما جوابه كان رد فعل لكلامها، ودون فهم لدوافعها. قائلًا: "وأنا تعبت من زوجة عصبية ومتوترة..". وهذا النوع من الجدال يُصعّد الخلافات والصراع بين الزوجين.. لأنه يؤدي إلى أن يلمس كل من الزوجين نقاط ضعف الآخر، ويسير حديث كل منهما في خطين متوازيين لا يلتقيان..

- الزوجة غير راضية عن وضعها كربة بيت. فهي تبحث عن عمل لم تحصل عليه بعد.. وتعاني من الفراغ. لذلك من الواضح أنها تشعر بالغيرة من زوج مشغول بعمله باستمرار..

أما بالنسبة لنقاط ضعف الزوج، فهي:

- جهل الزوج بما ترغب الزوجة أن تسمعه وتلمسه باستمرار. ما ترغب فيه هو: كلمة طيبة، لفتة حلوة، لمسة حنونة، مفاجأة سارة..

- الأنانية. فالزوج يمارس حياته اليومية وكأنه يعيش بمفرده، غير منتبه بأن هناك طرفًا آخر يشاطره حياة مشتركة. فهو لم يعد ذلك الشخص الذي يعيش بمفرده ويفعل ما يحلو له..

والأسباب التي جعلت كلًا من الزوجين يعيش غربة مع نفسه، هي:

- عدم الوعي بالاختلافات الموجودة بين الجنسين، واعتماد كل منهما على الآخر ليكون سبب سعادته..

- أصابع الاتهام موجهة لبعضهما البعض. فالزوج يتهم الزوجة بالنكد والسلبية، والزوجة تتهم الزوج بالإهمال.. كل منهما يرى عيوب الآخر، وبالمقابل لا يرى عيوبه هو.. لذلك في مواقف الصراع والجدال يسير حديث الزوج في خط موازٍ لحديث الزوجة، فلا توجد نقطة التقاء للتفاهم من أجل حل المشاكل..

- الصراع الذي يعاني منه كل من الزوجين والناتج عن تعلق كل منهما بالآخر واحتياجه له، وفي نفس الوقت الشعور بالغضب والخوف من فقدان الآخر.. لأن تواصله سلبي معه. وهذا الصراع ما بين التعلق والخوف والغضب يولّد مشاعر الذنب لدى كل من الطرفين.. فجوهر الصراع هو تفاعل عدة مشاعر فيما بينها وهي: التعلق والخوف والغضب والشعور بالذنب..

- عدم وعي كل من الزوجين بنقاط ضعفه، وتركيزه على عيوب الطرف الآخر في العلاقة. وهذا الوضع يجعل غشاوة على عيني كل منهما فلا يرى عيوب نفسه.. فالآخر مرآة له يرى عيوبه فيها.. وفي تصوره أن ما يراه هو يعكس عيوب الآخر.. بينما في الحقيقة ما يراه عيوبه هو..

فإذا كان عيب الآخر هو الميل للعدوانية وكثرة الانتقاد والتعليق، فإن عيبك هو الحساسية المفرطة وأنت متأزم من حساسيتك.. وإذا كان عيب الآخر هو الأنانية، فعيبك أنت هو الشعور بالإهمال والجزء الأكبر منه دفين في الجانب اللاشعوري المظلم من نفسك، وأنت هنا متأزم من

مشاعرك السلبية المتعلقة بالإهمال التي فاضت على السطح بسبب مواقف الإهمال التي تتعرض لها من قِبَل الطرف الآخر..

# 12
# الصراع بين الحماة والكنة

جاءها المخاض فأسرع بها زوجها إلى المستشفى. وبعد عدة ساعات تلقى الخبر السعيد، لقد أصبحت أبًا لمولودة أنثى..

وبدأت المشاكل بعد حفل العقيقة!

تقول حنان: وجاءت حماتي، فانقلب البيت رأسًا على عقب! كنا نعيش في أمان الله زوجي وأنا، خلافاتنا بسيطة حول أمور وأحداث يومية صغيرة.. وبوجود حماتي بيننا تفاقمت تلك المشاكل لتتحول إلى كابوس يهدد استمرارية علاقتنا..!

إنها كثيرة الانتقاد والتعليق.. لماذا فعلت كذا؟ ولماذا لم تفعلي كذا؟ ابنتك تبكي هدهدي لها! توًا انتهيت من إرضاع ابنتك دعيها في فراشها تبكي! نقص اهتمامك بزوجك بعد ميلاد ابنتك!

وبدأ زوجي يبتعد عني وتتغير سلوكياته نحوي..! كان يساعدني في أعباء المنزل، وكنا نتبادل الأحاديث ونضحك سويًا.. لقد تغير كل شيء بوجود أمه! أصبح يحكي لها ما يدور بيننا وينصت إليها ويتأثر بتعليقاتها الموجهة ضدي.. لقد بدأ يصرخ عليّ رغم أن صوته لم يكن ليرتفع معي من قبل!

أنا حاليًا أعيش فترة ما بعد الولادة، أميل للحزن والكآبة ومفرطة الحساسية ولا أحتمل التغيرات التي تدور من حولي، وأحتاج إلى اهتمام زوجي..

ومما زاد (الطين بلة)، هو أن أمي حلّت بيننا لتساعدني على أعبائي الجديدة، فجنّ جنون حماتي! وبدأت تكيد لها بشتى الطرق.. إلى أن وصل الأمر بعد أسبوع من إقامتها عندي إلى خلاف بينها وبين زوجي.. رفع زوجي صوته على أمي فلم تعد تحتمل وقررت العودة إلى بيتها!

توترت حنان توترًا شديدًا ولزمت الصمت فالموقف زاد من اضطرابها! أغمضت عينيها وعادت بذاكرتها للوراء..

رغم أنني تزوجت زواجًا تقليديًا، إلا أنني أحببته في فترة الخطوبة.. أحببت رجولته وكرمه، لقد أحاطني بالاهتمام والحماية.. كنت ألاحظ تعلقه المبالغ فيه بأمه! فهو ابنها الوحيد بين أربع بنات. والده توفي وهو في سن العاشرة من عمره..

لم أكن أتصور أن علاقته بأمه ستسبب لي الكثير من المتاعب فيما بعد! كنت أرى فيه الابن البار، فأقول في نفسي: من لا خير فيه لأهله لا خير فيه للناس!

فتحت حنان عينيها وعادت إلى الواقع تنصت إلى إشارات جسدها. يا إلهي: أشعر بالحزن والغضب وبغصة في قلبي وبرودة في أطرافي وعقلي يملؤه الضجيج.. ماذا أفعل؟ هل أعود إلى بيت أهلي؟ هل أنفصل عن زوجي بسبب حماتي؟ هل أنفصل عن زوج لم يعد يحترم مشاعري؟ وما مصير ابنتنا إن أنا اخترت الانفصال؟

ودارت في خاطرها أمثال وأقوال عن الحماة، كانت تسمعها من أمها ولكن لم تكن لتفهمها أو لتستوعبها في ذلك الوقت! واليوم فهمتها واستوعبتها.. تقول تلك الأمثال:

أنكوي بالنار ولا تقعد حماتي في الدار!

الحماة ما بتحب الكنة ولو كانت حورية من الجنة!

على ابنها حنونة وعلى مراته مجنونة!

وبدا لها أن الصراع بين الحماة والكنة، مشكلة أزلية!

عند التمعن في هذه القصة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري الذي ينتمي له كل من الزوجين، والخلل هو:

- ميلاد الطفل الأول هو البداية الحقيقية لتكوين الأسرة. فالعلاقة الزوجية في فترة ما قبل الإنجاب لا تعتبر نظامًا أسريًا بل علاقة، وإنجاب الطفل الأول يعتبر حدثًا مهمًا وتغيرًا حقيقيًا بالنسبة للزوجين، وبالنسبة لأهل الزوجين أيضًا.. وهذا الحدث الجديد يؤدي إلى اضطراب في تلك الأنظمة، خاصة في النظام الأسري المكون حديثًا.. وكلما كانت العلاقة الزوجية مبنية على أسس سليمة وقائمة على المودة والرحمة، كان استيعاب الحدث الجديد أسهل وأفضل.. والعكس صحيح عندما تكون العلاقة الزوجية قائمة على أسس غير سليمة - كانعدام التكافؤ في المستوى الاجتماعي - فإن استيعاب الحدث الجديد يكون أصعب، وقد يؤدي إلى مشاكل تهدد استقرار الأسرة المكونة حديثًا، ويلعب أهل الزوجين في تلك المشاكل دورًا مهمًا.. وهذا ما حصل مع أبطال هذه القصة..

- غيرة الحماة الشديدة. فمن جهة أدت هذه الغيرة إلى أن تتجاوز الحماة الحدود مع الكنة، من أجل استقطاب الابن نحوها. ومن جهة أخرى أدت إلى دفع الابن نحو عدم احترام أم زوجته..

- الخلافات بين أهم شخصين داخل عائلتي الزوج والزوجة، وهما والدة الزوج ووالدة الزوجة، أثّر بشكل سلبي كبير على العلاقة بين بطلة القصة وزوجها.. وهذا الأمر ساهم في زعزعة استقرار الأسرة المكونة حديثًا..

- العلاقة بين الزوجين ليست بالقوة الكافية، لذلك لم تقوَ على الصمود في وجه التغيرات التي أحدثها ميلاد الطفل الأول.. مما أدى إلى تضاعف المنغصات والمشاكل..

وبالنسبة لنقاط ضعف الزوجة، بطلة القصة حنان، فهي:

- حساسيتها المفرطة للتعليقات والانتقادات الموجهة لها من حماتها، جعلتها تتخذ موقف الدفاع عن نفسها، وما يتبع ذلك من مشاعر الاستياء والغضب.. ومواقفها

الضعيفة هذه سمحت للحماة بالتمادي في تجاوز الحدود..

- الحالة النفسية التي تعيشها (حنان) في فترة ما بعد الولادة، والتي جعلتها تميل للحزن والكآبة.. لها علاقة بماضيها، فغالبًا تلقت في طفولتها تربية تميل للسلبية من قبل والديها، وأيضًا لها علاقة بضعف ثقتها بنفسها وبالآخرين.. صحيح أن فترة ما بعد الولادة، هي فترة حساسة وتحتاج الزوجة فيها إلى مساندة الزوج ودعمه نظرًا للتغيرات الجديدة، لكن ليس لدرجة الوقوع فريسة لمشاعر الحزن والاكتئاب، فالأمومة دور جديد من المفترض أنه مثير وممتع للزوجة..

أما بالنسبة لنقاط ضعف الزوج، فهي:

- خضوعه لوالدته بسبب تعلقه المرضي بها، جعله يبوح لها بما يدور بينه وبين زوجته، فهو لم يحافظ على خصوصية أسرته المكونة حديثًا، وما قام به هو بداية الطريق لتقبل سلطة الأم والوقوع في فخ التبعية دون وعي منه.. بسبب الصراع الذي يسببه هذا النوع من العلاقات.

- هشاشة شخصية الزوج، والدليل هو عدم قدرته على الفصل ما بين علاقته بوالدته وعلاقته بزوجته.. فبسبب هشاشته سمح لنفسه - دون قصد منه - أن يكون وسيطًا بين الاثنين (زوجته ووالدته) وهو لا يفهم لغة النساء.. فأصبح لعبة بين أيديهما..

والأسباب التي جعلت كلًا من الزوجين يعيش غربة مع نفسه، هي:

- التعلق المرضي للزوج بأمه عرقل استقلالية أسرته المكونة حديثًا.. والتعلق المرضي هو مزيج من مشاعر، الحب والغضب والخوف والشعور بالذنب. فالزوج عاش صراعًا داخليًا ما بين حبه لأمه، وخوفه من الانفصال عنها وشعوره بالغضب منها لأن علاقته بها غير مريحة بالنسبة له وتميل للسلبية، وهذا ولّد لديه الشعور الشديد بالذنب.. فالأم في هذه العلاقة هي المهيمنة على ابنها، والابن خاضع لتلك السلطة بطريقة لاشعورية. لذلك هو ضحّى بسعادة أسرته الصغيرة في سبيل نيل رضا والدته، والتي في مثل هذه الحالات رضاها غاية لا تُدرك.. فعاش المعاناة والغربة عن نفسه..

- والزوجة أيضًا ملأ الضجيج عقلها، بسبب انجرافها اللاشعوري ووقوعها في الفخ الذي خططت له حماتها - دون وعي منها - نتيجة لضعف ثقتها بنفسها وبزوجها أيضًا، بسبب وضعها النفسي الحالي - فترة ما بعد الولادة - الذي يميل للكآبة والحزن والحساسية المفرطة..

- مشاعر الانزعاج وعدم الراحة التي شعر بها كل من الزوجين وأهليهما، دون الوعي بالأسباب الحقيقية لها، نتيجة السموم المنطلقة من الأفراد - الذين يشكلون النظام الأسري الجديد ونظامي عائلتي الزوجين - (والسموم هي عبارة عن مجموعة من المشاعر السلبية وهي: الغيرة والغضب والخوف والألم..) والسموم تعمل بمثابة قنبلة موقوتة قد تنفجر تحت أي ظروف أو أحداث صعبة، لتؤدي إلى مشاكل لا يُحمد عقباها..

## 13

## ابني يتحداني

اجتمع الأب والأم وطفلاهما بدر (11 سنة) وأمل (7 سنوات) على المائدة لتناول طعام العشاء.

(بدر) كثير الحركة لا يستطيع أن يجلس هادئًا! أخذ الملعقة من يد أخته ودفعها بكتفه فمالت وتأرجحت وكاد رأسها الصغير يرتطم بالطاولة.. بكت أمل وصرخت قائلة: آه! يا حيوان..

التفت الأب نحو بدر قائلًا بصوت عالٍ: كفّ عن هذه الحماقات لقد حذّرتك مئات المرات.. أجابه بدر: هي من تحرّشت بي، إنها لا تجيد سوى الصراخ! غضب الأب وقال: وتكذب أيضًا.. ردّ بدر: أنا لا أكذب، لماذا تدافع عنها؟! فقدَ الأب أعصابه ووقف قائلًا: أنت تتحداني، لم يُخلق من يتحداني، وصفعه! صرخ بدر وهو يبكي، قائلًا: أنت لا تحبني! أنت تفضلها عليّ! نعم أنت تفضلها عليّ! وفرّ هاربًا نحو غرفته، واضعًا يده على خده، وأغلق الباب خلفه بكل قوة!

وقفت الأم في زاوية الغرفة وهي متوترة وشاحبة الوجه، وصرخت بأعلى صوتها: يا إلهي، ما هذه الأجواء التي نعيش فيها، لم أعد أحتمل لقد تعبت! تعبت من المشاحنات التي تدور بين بدر وأخته، وبيني وبين زوجي.. وتعبت من ضغوطات العمل.. تتملكني مشاعر الحزن والذنب والغضب والخوف.. نفس الأشياء تتكرر وكأننا نعيش في دوامة لا بداية لها ولا نهاية!

موقف يتكرر يوميًا بأشكال مختلفة.. عند تناول الطعام، وفي الطريق إلى المدرسة، وعند مشاهدة التلفاز، وأثناء اللعب، وعند السفر، وعند اجتماع أفراد العائلة، وعند مراجعة الدروس! نفس الأحداث ونفس الأفعال ونفس ردود الأفعال.. ما هذا الجنون الذي يعيش فيه أفراد هذه العائلة!

إنهم جميعا، الأب والأم والابن والابنة، يعيشون داخل دوامة من الأفكار والمشاعر السلبية.. وهم غافلون! إلى أين هم سائرون؟ هل ينتظرون - دون وعي منهم - أن تتحول الأمور والأحداث اليومية الصغيرة إلى أمور كبيرة بطريقة غير متوقعة بالنسبة لهم؟ أمور تهدد كيان نظام الأسرة بالانهيار؟!

عند التمعن في النظام الأسري الذي ينتمي له الطفل (بدر) يتضح الخلل الموجود فيه. والخلل هو:

- المشاحنات بين الزوجين. من جهة، تؤدي هذه المشاحنات إلى جو غير آمن في البيت. ومن جهة أخرى، تؤزم علاقة كل منهما بطفليه، وأيضًا تؤزم علاقة طفليهما ببعضهما..

- غياب قواعد محددة وواضحة في تربية الابن (بدر)، ما بين تساهل وقسوة وتذبذب.. وهذا ساعد الابن ليكون أكثر ميلًا للعناد والتحدي..

- يميل الأب للعنف في معاملة ابنه بدر، وهذا العنف يولّد آليات دفاعية لدى الابن، من خوف وغضب وتحدٍّ.. وأيضًا يمثل أسلوب الأب نموذجًا يعمل الابن على تقليده، فيمارس العنف على أخته، وغالبًا يمارس العنف مع أقرانه في المدرسة وغيرها..

- تصرفات الأب مع ابنه، هي عبارة عن ردود أفعال لتصرفات ابنه.. ليس هناك حكمة في التعامل فتتصاعد مواقف الخلاف، ويتحول الخلاف إلى معركة، فيها صراخ وعنف وتأنيب ولوم وتهديد.. لا أحد يسمع الآخر، فالابن يفهم أن أباه يرفضه، والأب هدفه تربية ابنه.. وكلاهما يصعّد الخلاف، الابن بإجاباته وصراخه، والأب بالعقاب ليضع الحدود معتبرًا أن ابنه يتحداه.. وهكذا يسير التفاعل بطريقة سلبية وقد يؤدي الأمر إلى كوارث...

- نفس المواقف تتكرر يوميًا، والنتائج نفسها تتكرر.. وهذا إن دلّ على شيء فإنما يدل على أن الأب يعيش ضغوطًا نفسية.. وما يفعله بابنه إنما هو "فشة خلق"

ليفرغ ما يشعر به من سلبيات على ابنه وأهل بيته..

- التفرقة بين الإخوة، فبما أنّ بدرًا كثير الحركة ومشاغب يتحرّش بأخته ليستفزها فتغضب وتصرخ.. لذلك تتجه أصابع الاتهام غالبًا نحوه، فهو الظالم والمعتدي، وبالتالي يستحق العقاب.. بينما أخته هي الضحية، ولذلك يعمل الوالدان على الدفاع عنها.. وهذا الأمر يفهمه الابن على أنه تفرقة في المعاملة بغض النظر عما يفعله هو...

وعند التمعن في نقاط ضعف الأب، يتضح ما يلي:

- الميل لسرعة الغضب، التي جعلت الأب يتصرف بطريقة غير مقبولة، ضرب وقسوة، تصرفات بعيدة عن الحكمة..

- عندما يعتقد الأب أن ابنه الطفل الذي لم يتجاوز (11 سنة) يتحداه، معنى ذلك أنّ الأب غير ناضج عاطفيًا، وإنسان تغلب عليه الانفعالات..

وبالنسبة للمشاكل النفسية التي يعاني منها الطفل بدر، فهي:

- كثرة الحركة والميل للشغب والعدوانية.. هذه السمات تستفز من حوله وتجعله غير مقبول في الاجتماعات العائلية، وبالتالي هو يفهم أنه مرفوض.. وهذا الوضع يزيد من سماته السلبية..

- الغيرة من أخته، بسبب دفاع والديه المستمر عنها.. وهو يفهم من ذلك أن أخته تتلقى اهتمامًا أكبر وحبًا أكثر من والديه، وهذا يزيد من تحرشه بها والإساءة لها بسبب الغيرة..

الميل للعناد والتحدي بسبب رفضه للواقع الذي يعيشه في البيت، الواقع الذي يعتبره مشاغبًا وبحاجة إلى التأديب دائمًا..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت كلًا من الأب وابنه بدر يعيشان الغربة عن نفسيهما، فهي:

- عدم وعي الأب بالمعاناة التي يعيشها بسبب معاملته السلبية لابنه.. فمعاملته له تولّد لديه صراعًا ما بين تعلقه به وشعوره بالذنب تجاهه وخوفه عليه.. وهذا الوضع يجعل التفاعل بينهما يسير ضمن دائرة مغلقة سلبية، يعمل كلاهما فيها، مع مرور الوقت، على تصعيد الخلاف دون قصد منهما..

- عدم وعي الأب بأن ما لا ينال إعجابه ويستفزه من سمات في ابنه، إنما هي سماته هو شخصيًا، كالميل لسرعة الغضب والعناد والعشوائية الانفعالية.. وأساليب الأب العنيفة تجاهها تؤدي إلى ردود أفعال تزيد من حدة تلك السمات لدى ابنه..

- يعاني الابن (بدر) من صراع داخلي، بين حبه لأبيه وحاجته لعطفه وحنانه وبين خوفه وغضبه منه..

- عانى الأب غالبًا، في طفولته من عنف أبيه له وهذا يجعله، لاشعوريًا، يعامل ابنه دون قصد منه نفس المعاملة، بسبب عامل الوراثة الثقافية..

## 14
## صراع الزوجين حول تربية ابنتهما

قد يختلف الزوجان في أساليبهما التربوية لأبنائهما. ولكن عندما تصل الاختلافات إلى طريق مسدود، وترتفع حدة الصراع بينهما.. فإن ناقوس الخطر يدق مؤشرًا إلى أنّ النظام الأسري على وشك الانهيار!

في إحدى الأيام دخل الزوج إلى بيته مساءً كعادته وكانت المفاجأة! وجد زوجته تصرخ وتضرب ابنتهما الوحيدة البالغ عمرها (15 سنة).. لم يتمالك نفسه، غضب وسحب ابنته من يدها وجمع بعضًا من ملابسها في حقيبة وخرج من المنزل بصحبتها.. قاصدًا أهله في مدينة أخرى بعيدة!

عندما عاد الزوج في اليوم التالي لم تكن ابنته معه، وكانت الصدمة!

قالت له: أين ابنتي، أين تركتها؟!

قال لها: تركتها عند أهلي لترتاح من قسوة أمها!

قالت له: والمدرسة! هل تعتقد أنك أكثر حنانًا وعطفًا مني عليها! أنا أربيها ومسؤولة عنها، أنت مخطئ، أنت مخطئ.. وهذا موقف خطير في حقي وحق ابنتك! أنت أعطيت ابنتك درسًا في عدم احترام قوانين والدتها! وأعطيتني أنا النقطة التي فاضت بها الكأس! أنا لا أريد الحياة معك، أنا أرغب في الطلاق!

وتدخّل أشخاص من العائلة فعدلت عن قرارها. وعادت الابنة بعد أسبوع..

عقد الزوج والزوجة والابنة اجتماعًا لمناقشة مشاكلهم التي تهدد استقرارهم العائلي في محاولة لإيجاد حلول.. ودار بينهم الحوار التالي:

الزوجة: ابنتنا مهملة في دروسها وفوضوية وتعيش في الخيال.. إنها تشبهك تمامًا بطيئة الحركة ومتراخية! وأنا دوري أن أربيها لتتعلم النظام والمسؤولية!

الزوج: أنت تستعملين العنف معها، وأنا ضد هذا الأسلوب!

الزوجة: أنت تحميها مني، وطريقتك فاشلة! طريقتك جعلت ابنتنا تنتظر حمايتك ولا تبالي بي!

الزوج: وأسلوبك جعل ابنتك عكس ما ترغبين!

الابنة: أنتما تتشاجران من أجلي، وهذا أمر يؤذيني!

انتهى الحوار الذي تحوّل إلى جدال دون التوصل إلى حلول!

أليس هذا هو حال الأزواج؟ كل واحد منهم يتهم الآخر بأنه السبب في ما يجري من مشاكل داخل الأسرة.. دون أن يعي دوره في خلق واستمرارية تلك المشاكل؟!

يتضح في هذه المشكلة الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمي له أفرادها، وهم الزوج والزوجة وابنتهما الوحيدة. ويتضح هذا الخلل في الآتي:

- الصراع بين الزوجين حول تربية ابنتهما الوحيدة. والصراع ناتج عن اختلاف مفاهيمهما المتعلقة بأساليب تعاملهما مع ابنتهما، فالأم تميل للعنف والقسوة والاهتمام بالتفاصيل، والأب يميل للتساهل والحماية المفرطة. والزوج يرفض أساليب زوجته، والزوجة ترفض أساليب زوجها..

- اختلاف الزوجين في أساليب تربيتهما تجاه ابنتهما، يعكس الخلافات الموجودة بينهما.. فالزوجة تنتمي لأسرة مارست القسوة في تربية أبنائها، وتعتبر هذا هو الأفضل لتعديل سلوكياتهم غير المقبولة.. والزوج ينتمي لأسرة تميل للتساهل

المفرط في تعاملها مع أبنائها.. وأيضًا يعكس الاختلافات الموجودة بين عائلتي الزوج والزوجة في المستوى الثقافي والتربوي..

- طبيعة العلاقات داخل الأسرة تهدد استقرارها واستمرارها، فالأب وابنته شكلا تحالفًا ضد الأم، وهذا وضع غير صحي ويؤدي إلى إشعال نار الغيرة في قلب الأم ضد ابنتها.. فالوضع السليم هو أن يشكل الآباء والأمهات جبهة واحدة متفقة في أساليبها التربوية في مواجهة الأبناء..

بالنسبة لنقاط ضعف الزوجة (الأم)، هي:

- الميل لسرعة الغضب. وهذا جعلها تسيء التصرف مع ابنتها على أبسط الأمور، وأدى إلى ألا تتحقق أهدافها في أن تكون ابنتها أكثر اجتهادًا وتحملًا للمسؤولية..

- مشاعر الغيرة. جعلتها تميل للاستفزاز بسهولة في المواقف التي تجمعها بزوجها من أجل مناقشة مشاكل ابنتهما، وأيضًا تميل للاستفزاز بسهولة في المواقف التي تجمع زوجها بابنتهما..

- الميل للنية العدائية في تفسير المواقف الغامضة أو غير الواضحة، التي تجمع بين زوجها وابنتهما، بأنها مقصودة والهدف منها الاتفاق بينهما من أجل الإساءة إليها..

أما بالنسبة للمشاكل النفسية التي تعاني منها الابنة، فهي:

- الشعور بالذنب الشديد تجاه والديها اللذين يتشاجران باستمرار من أجلها، وهذا دفعها إلى أن تسيء لنفسها، وكأن لسان حالها يقول: أنا لست ابنة طيبة لذلك أنا أستحق العقاب. والعقاب الذي أستحقه - من وجهة نظرها - هو تعنيف والدتي لي لأنني مهملة وكسولة. ولا يمكنني أن أكون كما ترغب أمي لأنني أستحق العقاب..

- الحساسية المفرطة تجاه تصرفات أمها العنيفة نحوها، وتجاه خلاف والديها المستمر بسببها، وهذا جعلها تميل للتحدي الصامت، فهي تقوم بعكس ما ترغب به أمها منها..

والأسباب التي جعلت كلًا من الزوج والزوجة والابنة يعيش الغربة عن نفسه، هي:

الأسرة نظام مكون من عدة علاقات هي: العلاقة الزوجية، علاقة الأب بابنته، وعلاقة الزوجة بابنتها، وعلاقة الزوج بأهله وبأهل زوجته، وعلاقة الزوجة بأهلها وبأهل زوجها. وأي خلل في علاقة يؤثر سلبًا على العلاقات الأخرى. كما أن النظام ليس مجموع الأفراد، أم وأب وابنة، بل النظام هو نتاج تفاعل هؤلاء الأشخاص معًا، وبالتالي أي مشكلة عند فرد معناه خلل في النظام ككل.. فمشكلة كل من الأب والأم والابنة في هذه القصة توضح عدم وعيه بالخلل الذي يساهم به داخل الأسرة، وهذا يجعله يعيش المعاناة والغربة مع نفسه، وفي اعتقاده أنه ضحية للآخر.. وما سأذكره في السطور التالية يوضح ذلك:

- الأم تتهم الزوج بأنه السبب في معاناتها لأنه يتفق مع ابنتهما ضدها، فهي ترى أن ابنتهما تشبه أباها تمامًا في الصفات التي لا تعجبها فيها..

- والزوج يتهم الزوجة بأنها السبب في معاناته ومعاناة ابنتهما، فهي قاسية في تربيتها، وأن ما تقوم به نحوها يعكس جهلها بعلم التربية التي ورثته ثقافيًا عن عائلتها..

- والابنة تتهم والديها بأنهما السبب في ما تعاني منه. فخلافاتهما المستمرة بسببها جعلتها في حالة اضطراب دائم..

إذًا كل واحد منهم يتهم الآخر، ولا يدرك دوره في المعاناة التي يعيشها هو ويعيشها الجميع، والتي على وشك أن تؤدي إلى انهيار نظام الأسرة ككل..

- فالأم غير واعية بغيرتها من العلاقة التي تربط زوجها بابنتهما واتفاقهما ضدها.. وهي غير واعية بأنها كلما زادت في تعنيف ابنتها زاد الزوج في الاتفاق مع

ابنته ضدها.. وهكذا دائرة سلبية متصاعدة ومغلقة، هي تزيد في التعنيف، وهو يزيد في توطيد علاقته بابنته..

- والأب غير واعٍ بأن دفاعه المستمر عن ابنتهما في مواجهة عنف زوجته لها، يجعل غيرة الزوجة تتصاعد.. فالوضعية السليمة هي أن يتفق الزوجان ليكونا يدًا واحدة في مواجهة الأبناء..

- والابنة غير واعية بأن ما تقوم به من إساءة لنفسها ناتج عن شعورها الشديد بالذنب، والجزء الأكبر منه لاشعوري، بسبب الخلافات المستمرة بين والديها، ظاهريًا من أجلها، أما فعليًا فالخلافات بين الزوجين سببها الرئيسي هو الفروق في المستوى الثقافي بينهما، ورفض كل منهما النظام العائلي للآخر، فهي ترفض أهل زوجها، وهو يرفض أهل زوجته، وكل منهما يدافع عن نظامه بطريقته..

- إذًا أصابع الاتهام موجهة دائمًا نحو الآخر، وكل مسؤول عما يجري داخل الأسرة من اضطراب، وغير واعٍ بدوره في هذا الاضطراب، وبالتالي لا يحاول مراقبة نفسه ليصلح نقاط ضعفه وعيوبه، بل يسقط عيوبه على الآخر.. ففي نظر الزوجة، الزوج هو المعتدي. وفي نظر الزوج، الزوجة هي المعتدية. وفي نظر الابنة، والداها هما السبب فيما تشعر به وتقوم به.. كل منهم يتحدث عن الآخر بسوء ويعمل على حماية نفسه من الآخر، مع أن كلًّا منهم ظالم لنفسه وهذا أخطر أنواع الظلم...

- يعيش كل من الزوج والزوجة والابنة صراعًا داخليًا لاواعيًا، بين احتياجه وتعلقه بالطرف الآخر وبين مشاعره بالغضب والخوف والألم.. المتولدة عن هذا الصراع..

# 15
# غيرة من زوجة الأخ

تزوج أخي منذ عام ونصف وأقام بيننا، أمي وأبي وأنا. كنت مقرّبة لأبي، ونعيش في أمان الله قبل أن يتزوج أخي الذي يكبرني بعامين من ابنة عمنا..

وعندما حلّت بيننا زوجة أخي تغيّر كل شيء! لقد أصبح أبي يعاملها أفضل مما يعاملني أنا، وهذا أمر أغضبني.. وأمي تجاملها وتقوم برعاية حفيدها البالغ من العمر (عامًا واحدًا) وهذا أيضًا أمر استفزني وزاد من توتري وغضبي! فأمي نقطة ضعفها أخي رغم أنه كان طفلًا مشاغبًا وصعبًا، لكنه كان كثير المرض، وعندما بلغ العشرين من عمره أصابه مرض السكري..

تقول (منى): رغم أن أمي متعبة صحيًا ونفسيًا من المسؤوليات الجديدة الملقاة على عاتقها، ورغم أن زوجة أخي لا تقدّر ما تقوم به أمي نحوها وتعتبرها تتدخل في شؤونها، فعلاقتها بأمي في كثير من الأحيان متوترة، إلا أن أمي تجاملها وتلزم الصمت إكرامًا لأخي!

أشعر بالألم والغضب الشديدين، وأصبحت أفقد أعصابي لأتفه الأسباب.. أبي يقول لي: أنت مبالغة فيما ترينه من زوجة أخيك. وأمي ترهقني بالشكوى من متاعبها وهمومها التي حلّت بنا بعد زواج أخي! ورغم ذلك لا تريد مني أن أغضب أو أثور!

ورغم أنني موظفة ومعظم وقتي أقضيه خارج البيت، إلا أنني أشعر وكأنني ضحية لأفراد عائلتي! لقد تعبت، تعبت..

أليست هذه هي مشاعر الغيرة المؤلمة؟! الغيرة الممزوجة بالخوف من فقدان حب من تربطنا بهم علاقات حميمة!

من خلال التحليل النفسي لهذه المشكلة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمية له بطلة القصة (منى)، والخلل هو:

- بزواج الأخ ودخول عضو جديد للأسرة، حصل تغيير أدى إلى حدوث اضطراب في نظام الأسرة، نتج عن هذا الاضطراب تأثيرات سلبية مسّت كل عضو من أعضائها، بسبب عدم قدرة النظام على استيعاب الحدث الجديد والتكيف معه بسهولة.. فمن جهة، النظام الأسري قبل الحدث كان يعاني خللًا من نوع ما. ومن جهة أخرى، بعد الحدث حصل تغيير في النظام أدى إلى تصعيد الخلل.. وأوضح ذلك في الآتي:

- قبل الحدث، أي قبل دخول العضو الجديد للنظام، كان تعامل الأم مع ابنها يميل للحماية الزائدة والتساهل، وهما أسلوبان سلبيان، لذلك كان الابن طفلًا مشاغبًا وصعبًا.. ورغم أنه كان كثير المرض وغالبًا أمه تزيد في حمايته والتساهل معه خوفًا عليه، إلا أن هذا لا يمنع أن تشعر الأخت بالغيرة منه بسبب التفرقة في المعاملة التي يتلقاها كل منهما من والديه. والغيرة ممزوجة بمشاعر الخوف من فقدان حب والديها لها..

- بعد الحدث، تصاعد الخلل لأن زواج الأخ، والذي استمرت إقامته في بيت أهله بعد زواجه، كان بمثابة القشة التي قصمت ظهر البعير. فقد حصلت تغييرات تميل للسلبية في جميع العلاقات الأسرية، وذلك بسبب الاهتمام المبالغ فيه والموجه من قبل الأبوين تجاه زوجة الابن. فهي من جهة، ابنة أخ الأب. ومن جهة أخرى، هي زوجة للابن الذي تخاف عليه الأم وتتعاطف معه، فالأم تجاملها وتقوم برعاية حفيدها إكرامًا لابنها، رغم أن ما تقوم به لا يلقى التقدير الكافي من زوجة ابنها، فتلجأ للشكوى من متاعبها وهمومها لابنتها.. فأصبحت الأم متعبة نفسيًا وجسميًا، وبطلة القصة أصبحت سريعة الغضب نتيجة شعورها بالغيرة والألم والخوف..

وبالنسبة للمشاكل النفسية التي تعاني منها (منى) ونقاط ضعفها، فهي:

- نقص الثقة بالنفس، جعلها شديدة الحساسية للتلميحات والإشارات والتصرفات الدالة على الاهتمام، والصادرة عن الأشخاص الذين تربطها بهم علاقة حميمة - حاليا هم (الأم، الأب، الأخ..) - والموجهة لشخص آخر.. هي تفسرها وتفهم منها على أن الآخر يتلقى اهتمامًا منهم أكثر مما تتلقاه هي.. وهذا التفسير يجعلها تشعر بالغيرة المشحونة بالخوف من فقدان حبهم لها..

- الميل لسرعة الغضب يجعل ردود أفعالها مضطربة وغير متوازنة، وقد يؤدي هذا الوضع إلى أن تخسر نفسها، وتخسر علاقات مهمة في حياتها..

- الانحياز للنية العدائية في تفسير المواقف المستفزة لها، فهي تقارن المعاملة التي تتلقاها من الأشخاص المهمين في حياتها، بالمعاملة التي يتلقاها آخرون من قبل هؤلاء الأشخاص المهمين بالنسبة لها..

أما الأسباب التي جعلت (منى) تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- عدم الوعي بنفسها. فأصابع الاتهام موجهة نحو والديها وأخيها وزوجته. ففي اعتقادها هم السبب في معاناتها..

- الخوف من الرفض الذي تجذّر الجزء الأكبر منه في الجانب المظلم من نفسها.. هذا الخوف الدفين جعلها شديدة الحساسية تجاه الأشخاص الذين تربطها بهم علاقات حميمة.. فهي تميل للغيرة عليهم والرغبة في امتلاكهم خوفًا من فقدها لحبهم لها..

- الصراع الذي تعيشه ومعظمه لاشعوري.. مابين تعلقها بوالديها وبين غضبها منهم بسبب عدم إحساسها بالأمان معهم، فحسب اعتقادها هما يفضلان أخاها عليها..

- بذور الغيرة من الأخ تعود للطفولة.. وهذا جعلها ترفض زوجته التي استحوذت على اهتمام والديها..

## 16
## الخوف من الوقوع في الخطأ

تعيش داخل الخوف وبالخوف! يهمها كلام الناس ويهمها رأي الناس فيها، تريد أن تكون كما يريد لها الناس أن تكون. تنقصها الثقة بالنفس وتخاف أن تقع في الخطأ! مترددة في اتخاذ القرارات وسريعة الغضب وتميل للنية العدائية..

هكذا هي مريم البالغة من العمر (32 عامًا) متزوجة ولديها طفل يبلغ من العمر (6 سنوات). فرغم أنها تعمل كطبيبة للأطفال ومتفوقة في مجالها، إلا أنها تشتكي وتندب حظها الذي جعلها تعيش المعاناة باستمرار!

تقول مريم: ترتيبي الثانية بين أربع أخوات. أمي ربتنا داخل إطار من الحماية الشديدة! تخاف علينا من لفحة الهواء البارد، ومن ظلام الليل، ومن الفشل، ومن كلام الناس، ومن الشارع، ومن تقلبات الزمن، ومن ظروف الحياة!

منذ نعومة أظافري وأنا أعيش المعاناة دون إخوتي. كنت شديدة التعلق بأمي.. آه، إنني أشبهها تمامًا هي أيضًا خجولة ومرهفة الإحساس وسريعة الغضب..

وتصاعدت معاناتي بعد زواجي وبعد ميلاد طفلي..

في يوم يشبه غيره من الأيام تأخر زوجي عن موعده في الدخول إلى البيت. فانتابتني الهواجس! وقلت في نفسي: لعله تعرّض لحادث أو لاعتداء.. أو ربما تعرّف إلى إحداهن وهو الآن

يجلس بصحبتها في مكان ما ويتبادلان الأحاديث والضحكات! لماذا (جواله) مغلق؟ ولماذا لم يفكر في ما قد ينتابني من هواجس!

ودخل البيت، فاستقبلتُه غاضبة وأمطرتُه بوابل من التعليقات واللوم والشكوى.. نظر إليّ نظرة اللامبالاة! وانتظرني إلى أن أنهيت حديثي! ودخل غرفته وكأن شيئًا لم يكن!

إنه عكسي تمامًا. ردود أفعاله بطيئة وقليل الكلام.. ولا أعرف ما يدور في رأسه. وتساءلت؟ تُرى هل يقول لنفسه:
مسكينة مريم اختارت أن تسير في طريق الشقاء.. ربما؟! فأنا شقية فعلًا!

يبدو لي أن زوجي يفهمني! فرغم سلبياتي الكثيرة إلا أنني طيبة القلب وأميل لكثرة الاعتذار. فأنا أشعر بالذنب حتى وإن كان غيري هو المخطئ في حقي.!

الخوف من الوقوع في الخطأ هو الخطأ نفسه، لأننا إن لم نخطئ فلن نتعلم.. ولا بأس من الخطأ فنحن ما زلنا بشرًا!

عند التمعن في النظام الأسري الذي تنتمي له (مريم)، نلاحظ الخلل الموجود فيه. والخلل هو:

- أسلوب الحماية الشديدة الذي مارسته الأم على بناتها بمن فيهم مريم.. يعتبر من الأساليب السلبية في التربية. ويرتبط هذا الأسلوب بكل من أساليب الصراخ والانتقاد والتعليق والتذبذب.. لأنه يجعل من يستعمله غير حازم وغير قادر على ضبط الأمور وفرض القواعد.. ويؤدي التعامل بهذه الأساليب إلى نتائج سلبية على تكوين شخصية الأبناء، كالخجل وعدم الشعور بالأمان والمبالغة في الشعور بالذنب والهشاشة النفسية..

- عادة الاهتمام المبالغ فيه بكلام الناس وتقييمهم.. يدل على أن أهم أهداف الوالدين من التربية هو الظهور أمام الآخرين بشكل مقبول حفاظًا على الصورة الاجتماعية للأسرة. وهذا يتضح في واحدة من العبارات التي تم بها وصف شخصية

(مريم)، والعبارة هي (تريد أن تكون كما يريدها الناس أن تكون).. هذا الهدف يؤدي إلى شخصيات تعاني من ازدواجية، ازدواجية بين نفسها وبين الناس، وبين ما تؤمن به وما تفعله، وبين ما ترغب فيه هي وما يرغب فيه الناس لنيل قبولهم ورضاهم.. والصحيح أن يكون الهدف الأول من التربية هو، الصدق مع النفس وعدم الإساءة للذات وعدم الإساءة للآخرين..

وبالنسبة للمشاكل النفسية التي تعاني منها (مريم)، هي ما يلي:

- نقص الثقة بالنفس ونقص في تقديرها. وهذا يرتبط بالخجل والخوف من تقييم الآخرين السلبي والميل للانسحاب والسلبية وعدم أخذ المبادرة..

- الميل للسلبية في علاقتها بزوجها، فهي تنتظر منه أخذ المبادرة لإدخال روح المرح والبهجة إلى علاقتهما الزوجية، متجاهلة دورها في ذلك..

- الحساسية المفرطة لإشارات الآخرين الدالة على نقص الاهتمام من وجهة نظرها، مما يؤدي إلى ردود أفعال بعيدة عن فن التواصل، وتميل للنية العدائية في تفسير المواقف الغامضة أو غير الواضحة، تفسرها بأنها مقصودة، وينعكس ذلك في الميل لسرعة الغضب. عل سبيل المثال: عندما تأخر زوجها عن موعده في الدخول للبيت انتابتها الهواجس والشكوك.. وعندما دخل البيت تسرعت واستقبلته غاضبة وأمطرته بوابل من التعليقات واللوم والشكوى..

- مشاعر الذنب الشديدة تجعلها في حالة خوف من الوقوع في الخطأ، رغم أن الخطأ قد يكون مجرد إحساس بالذنب مبالغ فيه من طرفها، نتيجة أقوال أو أفعال صدرت عنها وقد لا تكون خطأً بالمعنى الحقيقي..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت هذه الشخصية تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- التعلق الشديد بالأم، مؤشر للارتباط غير الآمن الذي دُفن الجزء الأكبر منه في اللاوعي.. هذا النوع من الارتباط يعكس ارتفاع درجة المخاوف، وأهم تلك

المخاوف هي، الخوف من الانفصال والخوف من فقدان الحب والخوف من الوحدة والخوف من رفض الآخرين.. التعلق غير الآمن بالأم في الطفولة يشكل نموذجًا يستمر مع موضوعات الارتباط اللاحقة، كالزوج والأبناء.. وهذا هو الذي جعل (مريم) تعاني من أعراض الهشاشة النفسية دون أن تدرك الأسباب.. من تلك الأعراض: التردد في اتخاذ القرارات والخوف من الوقوع في الخطأ والميل لسرعة الغضب ولوم الذات وشدة الشعور بالذنب..

- تمثيل دور الضحية في العلاقات الحميمة.. دون وعي منها بأنها هي من اختارت هذا الدور عن جهل بنفسها وجهل بإرادتها الحرة.. ويغيب عنها أن ما تفعله في علاقتها بالزوج يضيّع جزءًا كبيرًا من جهدها بسبب تفكيرها السلبي ومشاعرها السلبية أيضًا تجاهه.. وهنا تصبح في وضعية من السهل التلاعب بمشاعرها وأحاسيسها، لأن ما يصدر عنه من تلميحات وتصرفات إن كانت إيجابية شعرت بالنشوة والفرحة، وإن كانت سلبية شعرت بالانزعاج والخوف.. وبذلك تصبح مع مرور الزمن لعبة بين يديه، سعادتها وتعاستها رهن تقلباته المزاجية.. فتخسر نفسها وقد تخسر العلاقة..

- الشعور بالملل الذي أصابها، فهي تقول: "في يوم يشبه غيره من الأيام".. يدل على انزعاجها واستيائها.. فهي تلمّح إلى أن زوجها السبب فيما وصلت إليه حياتها الزوجية من فتور، رغم أنها مساهمة بشكل غير واعٍ فيما وصلت إليه من مشاعر وأحاسيس..

## 17

## العادة السرية

قلبي يتسارع في دقاته وأطرافي تبرد ووجهي يشحب.. أشعر وكأنني سأفقد السيطرة على نفسي. لحظات ضياع وخوف.. إنه الهلع (البانيك).

هذا ما أصاب المراهقة رحمة البالغة من العمر (15 سنة) داخل القسم الدراسي، فاضطرت للخروج إلى ساحة المدرسة علّها تتنفس كمية أكبر من الأكسجين فهي تشعر بالاختناق.

وتكررت الحالة. وتكرارها زاد من شدة خوفها..

أطلت رحمة من نافذة بيتها تنظر إلى الأفق البعيد.. ودار في رأسها شريط من الذكريات المؤلمة والمخزية التي كان لها تأثير سلبي على طريقة تفكيرها وربما من بين أسباب معاناتها..!

خلال السنوات الأولى من حياتها كانت تعاني من مشاكل صحية كالربو والتهاب اللوزتين، وهذا جعل والدتها تخاف عليها كثيرًا وتُفرط في حمايتها.. فكان لتلك الحماية دور في هشاشة تكوين شخصيتها وارتفاع درجة مخاوفها..

عندما كانت في سن العاشرة، وفي أحد الأيام، سمحت لها والدتها الذهاب إلى صديقة مقربة لها وللعائلة، تكبرها بعامين، لتقضي معها يومًا كاملًا..

في تلك الليلة قالت لها الصديقة: سأريك فيلمًا قصيرًا في جهاز الكومبيوتر سيدهشك وقد ينال إعجابك!

انفعلت رحمة وأعجبتها الفكرة.. جلستا سويًا داخل السرير لرؤية مشاهد الفيلم، وكانت المفاجأة! فيلم جنسي تُعرض فيه أشكال متنوعة من الممارسات..! وبقدر انفعال رحمة، بقدر فضولها في فهم ومعرفة المزيد..

وبدأت الصديقة في لمس المناطق الحساسة لرحمة تقليدًا لما تشاهدانه معًا! لم تمانع رحمة، وفجأة شعرت بنشوة لم تشعر بها من قبل!

ومنذ ذلك اليوم إلى يومنا هذا ورحمة تمارس العادة السرية يوميًا. لتجلب المتعة لنفسها وبنفسها!

كانت رحمة بعد كل ممارسة تشعر بهبوط فجائي في المزاج وبغصة في القلب وبمشاعر الحزن والذنب! ودخلت في حلقة مفرغة من الرغبة في المتعة يتبعها مباشرة مشاعر الألم والندم!

إنه عبث المراهقين الذي قد يزيد من مستوى معاناتهم وحيرتهم!

عند التمعن في قصة (رحمة) يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري الذي تنتمي له. والخلل هو:

- أسلوب الحماية الشديدة الذي مارسته الأم في معاملة ابنتها (رحمة) كان له تأثير سلبي على تكوين شخصيتها..

- عدم مراقبة العلاقة بالأصدقاء من قبل الوالدين، غالبًا بسبب سوء التواصل بينهما وبين ابنتهما.. يتضح ذلك في السماح لابنتهما بالنوم عند صديقة مقربة لها ولعائلتها، وهي في هذه المرحلة من حياتها، مرحلة المراهقة، التي أهم ما يميزها نقص الخبرة والميل للمغامرة وحب الاستكشاف ووضوح الرغبات الجنسية التي تبحث عن مخرج، إما بعلاقة مع الجنس الآخر أو بعلاقة مع نفس الجنس أو بممارسة العادة السرية..

- النظر للموضوعات المتعلقة بالجنس، وما يرتبط به من أمور كالتحرش والإباحية والحب والبكارة والأنوثة والذكورة.. ممنوعات (تابو) لا يخوض فيها معظم

الآباء والأمهات مع أبنائهم المراهقين.. والنتيجة وقوع الكثير من المراهقين في تجارب قد تكون نتائجها سيئة (بل وكارثية) وتأثيراتها سلبية عبر مراحل النمو، تزيد من معاناتهم وحيرتهم، وهذا ما حصل مع بطلة القصة رحمة..

وبالنسبة للمشاكل النفسية التي تعاني منها (رحمة)، فهي:

- ضعف شخصيتها، ويتضح ذلك في انسياقها لرغبة صديقتها ومشاهدة الفيلم الجنسي والاستسلام لمداعباتها..

- ما تعاني منه (رحمة) هو الهلع أو (البانيك).. وهو خوف شديد ليس له موضوع، يظهر فجأة دون مقدمات، ويؤدي إلى زيادة كبيرة في ضربات القلب وعدم القدرة على التركيز والشعور بفقدان السيطرة على ضبط النفس، وقد يؤدي إلى حالة إغماء.. والهلع يرتبط بعدة سمات شخصية سلبية، أهمها: الخجل والقلق والحساسية المفرطة والشعور بالذنب المبالغ فيه وسرعة الغضب ونقص الثقة بالنفس..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (رحمة) تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- الصراع الداخلي الذي تعيشه دون وعي منها، وهو ناتج عن تعلقها غير الآمن بوالدتها التي أفرطت في حمايتها خوفًا عليها.. الصراع ما بين مشاعر الحب التي تكنها لوالدتها وبين مشاعرها بالغضب والخوف والذنب تجاهها. فالهلع الذي أصابها هو نتيجة لهذا الصراع..

- رحمة غير واعية بالجانب المظلم في نفسها، الجانب المليء بالمخاوف، وأهم تلك المخاوف: الخوف من الانفصال عن الأم والخوف من الرفض والخوف من الوحدة والخوف من الفشل..

- وبما أن (رحمة) تميل للسلبية في مشاعرها وأفكارها، لذلك هي تجذب لنفسها - دون وعي منها - الكثير من المنغصات والتجارب الخاطئة، فتستمر معاناتها

وتعيش ضمن دائرة مغلقة من السلبيات، داخل سجن من صنعها دون قصد منها..

# 18
# خيانة زوج

دخلت الزوجة إلى فراشها بعد أن أكملت مهماتها المتعلقة باستعدادات ما قبل النوم. وكان الزوج بقربها يتحدث في جواله.. في البداية اعتقدت أن المحادثة بينه وبين شريكه في العمل، لكن ارتباكه وانخفاض صوته أدخل الريبة والشك إلى نفسها!

سرحت الزوجة بفكرها للحظات.. تذكرت موقفًا حدث بينها وبينه قبل ثلاث سنوات. سمعت نغمة من جواله تشير إلى أن رسالة واردة عبر تطبيق (الواتس أب)، انتابها إحساس داخلي قوي يقول لها: افتحي الرسالة، وكانت المفاجأة! عبارة من إحداهن مكتوب فيها (الحمد لله حبيبي) ردًا على عبارة كتب هو فيها (كيف حالك عزيزتي)!

لم تصدّق ما رأت، قالت: مستحيل! تزوجته عن حب. هو يحبني وأنا أحبه، متدين ويصلي جميع الأوقات، ويذهب إلى المسجد ويعرف الحلال من الحرام.. وفوق ذلك هو ابن عمي من عائلتي وليس زوجي فقط!

واجهته! ارتبك حينها وبرّر ما قرأت بأنه لا شيء مهم، مجرد زبونة جاءت إلى المطعم الذي يملكه، وضحك قائلًا: ربما أرادت أن تعاكسني ويبدو أنني نلت إعجابها! لم أقتنع حينها برده، فقلت له: ولماذا قلت لها عزيزتي. قال: مجرد كلمة عبرت فيها عن امتناني كونها من رواد مطعمي! ولزمتُ الصمت بعدها، لكن بذرة الشك تم غرسها في عقلي حينذاك!

وتكررت مواقف الشك بأشكال مختلفة، رسائل (واتس أب) ومكالمات تليفونية مشبوهة. وأدركت أنه يقيم علاقات مع العديد من النساء في نفس الوقت..

في تلك الفترة كان قد بدأ يبتعد عني بعد أن أُصيب بالعجز الجنسي. وفي كثير من الأحيان كنت آخذ البادرة لممارسة العلاقة الحميمة علّه يسترجع ثقته بنفسه وبرجولته.. لكن لا تجاوب!

في إحدى المرات قلت له: وضّح لي سببًا واحدًا للخيانة، هل أنا لا أعجبك؟ وهل انتهى الحب الذي بيننا؟! أجابني: لا أعرف! الخيانة ليست جسدية، أنا أتكلم معهن فقط!

هددته أن أبلّغ والديه وعائلته لأكسر الصورة التي يرونه فيها، ولم أفعل! أولادي يشعرون بأن هناك شيئًا ليس على ما يرام!

استيقظت الزوجة من شرودها واستدارت نحو زوجها المرتبك، وسحبت الجوال من بين يديه لتسمع صوت سيدة من الطرف الآخر تقول: ما بك عزيزي صامتًا أنا هنا! ردت عليها الزوجة: احترمي نفسك ماذا تريدين من رجل متزوج، ويبلغ من العمر (56 عامًا) وأولاده جميعًا تجاوزت أعمارهم العشرين! ثم ألقت بالجوال بعيدًا ليتحول إلى فتافيت! كما تحولت العلاقة بين الزوجين إلى دمار!

ودارت في رأس الزوجة تساؤلات حول زوجها.. تساؤلات تعكس الضوضاء التي تملأ رأسها.. ولا جواب!

هل تسرّب الملل إلى علاقتنا مما أدى إلى بعد زوجي عني؟! وهل أصاب زوجي الضعف الجنسي بسبب تقدمه في العمر، أم بسبب الضغوطات التي يعيشها في الحياة، أم أنني لم أعد مثيرة له فبحث عن غيري؟! وهل في تصوره أن الخيانة تقتصر على العلاقة الجنسية غير المشروعة، ويغيب عنه أن الخيانة تبدأ بالنظرة والابتسامة والكلمة المعسولة؟! وهل يبحث عن تبريرات لضعفه أمام شهواته وانحرافه؟! وهل يحاول الاستمتاع بمراهقته الثانية خوفًا من أن يفوته قطار المتعة! لست أدري، ربما..

عند التمعن في هذه القصة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمي له كل من الزوج والزوجة، والخلل هو:

تمر العلاقة الزوجية داخل النظام الأسري بعدة مراحل أساسية. تبدأ بعلاقة بين رجل وامرأة ثم ميلاد الطفل الأول ثم خروج الأبناء من البيت من أجل الدراسة أو الزواج.. وتعتبر المرحلة الأخيرة حرجة بالنسبة للزوجين، وفترة حساسة قد تمتد من سن (40 إلى 60 سنة وما فوق) يكون فيها الأبناء قد بدأوا في الانفصال أو على وشك الانفصال عن والديهم.. وتعتبر هذه المرحلة حرجة من جهتين: فمن جهة يكون الزوج والزوجة قد وصلا إلى فترة حساسة من العمر، بالنسبة للزوجة انقطاع الدورة الشهرية، وأزمة منتصف العمر بالنسبة للزوج، وما يصاحب هاتين الفترتين من اضطرابات. ومن جهة أخرى هي فترة تتزامن مع انحدار النظام الأسري نظرًا لخروج الأبناء والعودة للمواجهة المباشرة بين الزوجين - بعد أن كان توجههما مركزًا على الأبناء ورعايتهم - خاصة في الأنظمة الأسرية الهشة أو التي يوجد فيها خلل منذ بدايتها..

- وهنا في هذه القصة يتضح أن التواصل بين الزوجين ليس كما ينبغي منذ البداية، لذلك مع مرور السنوات تسرّب الملل إلى العلاقة. فرغم إصابة الزوج بالعجز الجنسي، إلا أنهما لم يتحاورا حول الموضوع وكأنه (تابو).. يتضح ذلك من تساؤلات الزوجة مع نفسها.. والخوف من المواجهة قد تدفع الزوج نحو البحث عن علاقات نسائية أخرى، في حالة غياب النضج العاطفي والأخلاقي، وهذا ما حصل في هذه القصة..

بالنسبة لنقاط الضعف الموجودة في شخصية الزوجة، هي:

- نقص الثقة بالنفس. يتضح ذلك في مواقفها الضعيفة للدفاع عن نفسها أمام الزوج. أولًا، عندما تساءلت إن كانت هي السبب في انحرافه، وغاب عنها أن لا مبررات هناك للانحراف.. وثانيًا، عندما لجأت لأسلوب التجسس على هاتفه لمراقبة مكالماته.. وثالثًا، عندما هددته بإفشاء ما قام به لوالديه وعائلته من أجل كسر الصورة التي يرونه فيها.. ورابعًا، عندما سحبت الهاتف ورمت به ليتحول إلى فتات بعد أن تحدثت للمرأة الدخيلة.. أساليب كلها ضعيفة للدفاع عن النفس من أمور تهدد كيان الأسرة بالانهيار، قام بها زوجها منقادًا لنزواته دون تفكير بالعواقب.. أساليبها زادت من

حيرتها ومعاناتها، وفي نفس الوقت أعطت للزوج فرصًا لتبرير أخطائه والتطاول عليها..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلتها تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- عندما خافت الزوجة خوفًا شديدًا بعد أن تأكدت من خيانة زوجها، ارتبكت واضطربت وأصبحت سلوكياتها تعكس أهم مخاوفها، وهي: الخوف من الانفصال والخوف من الرفض والخوف من الوحدة والخوف من الفشل.. القسم الأكبر من هذه المخاوف دفين في اللاوعي، في الجانب المظلم من نفسها.. وخرجت إلى السطح عندما تعرضت للاستفزاز من قبل زوجها في مواقف الشك، خرجت على شكل من فقد سيطرته على نفسه..

- حاليًا الضوضاء تملأ عقل الزوجة، تساؤلات وقصص وأفكار وتوقعات ومشاعر سلبية وشكوك ومخاوف.. بسبب الصدمة التي تعرضت لها وجعلتها تفقد توازنها وتعيد حساباتها وتسترجع الماضي، فخرج بعضٌ مما هو متجذر في اللاشعور..

- والآن هي في مرحلة تحول، إما أن تستسلم للسلبيات والمخاوف فتخسر نفسها وقد تخسر العلاقة، أو أن تواجه الظروف المتحولة وهي مؤمنة بأن القوة من الداخل والتغيير من الداخل والحرية في مراقبة الذات وتحمل مسؤوليتها، لا في مراقبة الطرف الآخر والعمل على تغييره..

## 19
## المراهقة الثانية

خلال السنوات السبع الماضية ارتفعت حدة المشاكل بيني وبين زوجتي، وبدأ الملل يتسلل إلى علاقتنا، وصل إلى هجر الفراش في السنتين الأخيرتين، وأصبح بيننا حرب باردة وانفصال معنوي..! هذا ما قاله سعد البالغ من العمر (50 عامًا)..

أنجبنا خلال مدة زواجنا التي وصلت إلى (25 عامًا) ثلاثة أبناء، جميعهم مجتهدون ومهذبون. ويستطرد قائلًا: لا أنكر أن زوجتي أحسنت تربيتهم وتفانت في خدمتهم.. إنها إنسانة محافظة وخجولة وشديدة التعلق بأهلها. وأنا بدوري مستقيم، لا أدخن ولا أتناول الكحول! والجميع يقدرونني ويحترمونني!

لقد حاولت كثيرًا أن أُخرج زوجتي من قوقعتها ففتحت لها محلًا تجاريًا لتمارس فيه نشاطها، لكنها لم تُفلح فيه! والتواصل بينها وبيني ليس على ما يرام؛ أنا اجتماعي بطبعي وهي تميل للعزلة! تبحث عن الكمال وأنا معتدل!

واضح أنه يبحث عن تبريرات لما سيأتي ذكره..

مؤخرًا تعرفت إلى سيدة مطلّقة وأم لطفلين، شدّت انتباهي واستحوذت على تفكيري، أعجبني فيها جرأتها وقوة شخصيتها وحنانها! تطورت العلاقة بيننا واستطاعت أن تخرجني من الملل والكآبة اللذين بدءا يؤرقانني! إنها إنسانة طيبة وحنونة، أحدثها عن معاناتي ومشاكلي مع زوجتي فتنصت إليّ وتخفف عني!

حاليًا أفكر في الطلاق! نعم أفكر جديًا في التخلص من زوجتي! لأستعيد نشاطي وحيويتي بالزواج من سيدة طالما كنت أبحث عنها! ووجدتها أخيرًا!

زوجتي تتساءل: من هي السيدة التي أخذت عقلك؟! لا تنسَ أنك متزوج ولديك أبناء كبار؟! ولا تكف عن الشكوى والتذمر، لقد دمرتني وأرغب في التخلص منها!

أليس هذا هو حال الزوج الخائن، الطعن من الخلف والأنانية، يعيش مراهقته الثانية دون أدنى تفكير في العواقب!

عند التمعن في هذه القصة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري الذي ينتمي له (سعد) وزوجته، والخلل هو:

- سوء التواصل بين الزوجين، وفي السنوات السبع الأخيرة ارتفعت حدة المشاكل بينهما.. في البدايات أعطى كل من الزوجين أقصى ما يستطيع من أجل أبنائه. وحاليًا في هذه المرحلة التي بدأ فيها الأبناء بالانفصال عنهما، اكتشف الزوج أن حياته مملة، وتحتاج إلى أمر ينعشها ويجدد نشاطها! وليس هناك ما هو أفضل من امرأة شابة يقيم معها علاقة تعيد له شبابه الذي ولىّ وانتهى!

- يتضح من خلال القصة، أن كلًا من الزوجين لم يعطِ علاقتهما الاهتمام الكافي بعيدًا عن الأبناء.. فقد كان أهم ما يميزها هو العادات اليومية المكررة التي تدور في فلك العناية بالأبناء ورعايتهم.. كل يوم كسابقه، ليس هناك مفاجآت من قبل أي منهما لإدخال الفرحة والسرور على قلب الآخر، لذلك وصلت العلاقة بينهما إلى طريق مسدود..

بالنسبة لنقاط ضعف شخصية الزوج (سعد)، فهي:

- الأنانية والتمركز حول الذات. فقد ضرب بعرض الحائط سنوات العلاقة التي تجاوزت الخمسة وعشرين عامًا، لينساق وراء أهوائه ونزواته دون تفكير في

العواقب..

- ضعف الثقة بالنفس، ويتضح ذلك في انسياقه وراء امرأة أعطاها كلّ اهتمامه وأسرار أسرته.. ورغم ظروفها الصعبة، فهي مطلقة وأم لطفلين، إلا أنه وحسب تصوره هي المصدر الذي أمدّه بالأمان والقوة والثقة والتقدير.. وأيضًا يتضح ضعف ثقته بنفسه في محاولته رسم صورة الزوج الذي حاول بذل أقصى ما يمكن من أجل تغيير زوجته ومد يد العون إليها..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (سعد) يعيش الغربة عن نفسه، فهي:

- أصابع اتهامه موجهة نحو زوجته. فمن وجهة نظره هي السبب في الملل المتسلل إلى علاقتهما، وهي السبب في الكآبة التي يشعر بها. وغاب عن وعيه دوره في كل ما يعاني منه من سلبيات، وغاب عن علمه أن السعادة تنبع من الداخل. وأن الهدف الأساسي من الزواج هو اكتشاف عيوبنا ونقاط ضعفنا لإصلاحهما والتعامل معهما، فللطرف الآخر في العلاقة دور في إبرازهما ووضوحهما.. فهو مرآة لنا، وليس الهدف الأساسي من الزواج هو إسقاط ما نعاني منه على الطرف الآخر في العلاقة..

- الخوف من الرفض الدفين في الجانب المظلم من نفسه، والذي تعود جذوره إلى فترة الطفولة، دفعه بشكل غير واعٍ للبحث عن بر الأمان الموهوم في امرأة.. متخيلًا أن ما يقوم به سيحقق له ما يصبو إليه، ومبررًا ذلك بالمشاكل والمعاناة التي يعيشها مع زوجته..

- عدم الصدق مع النفس، والدفاع عنها بطريقة لاشعورية والتحايل عليها بإسقاط عيوبه على الطرف الآخر والاستسلام لأحلام اليقظة والنكوص إلى المراحل السابقة، ليعيش كمراهق يبحث عن الإثارة والمغامرة..

# 20
# زوج مُتعب

تعبت أعصابها ولم تعد تحتمل، تجري لاهثة وراءه ترغب في الإمساك به لكنه يفلت من بين يديها! فرغم مرور (28 عامًا) على زواجهما إلا أنها لا تزال تعاني من غموضه وسلبيته..

هو أب مثالي، لكنه كزوج، مُتعب والمشاحنات بينهما لا تنتهي، تراكمت مع مرور سنوات زواجهما.. شخصيته قوية لكن يشوبها الكثير من العيوب. إنه كثير الانتقاد والتعليق وحساسيته مفرطة.. ينسحب بسهولة من مواقف الخلاف التي قد تصل إلى مقاطعته لها لمدة أسبوع، لذا تجري وراءه لاهثة كي تطفئ نار غضبه!

إنه معتد برأيه، من وجهة نظره، هو دائمًا على صواب وهي المخطئة! يتهمها بأنها هي السبب في كل ما يحصل بينهما من خلافات.. وباختصار، يتهمها بالنكد والرغبة في أن تراه في حالة انزعاج دائم، ولا تترك له مساحة للراحة والاسترخاء!

وهي أم مثالية، لكنها كزوجة تنقصها الثقة بالنفس، رغم أنها امرأة عاملة ومركزها لا يقل أهمية عن مركزه، فهي صيدلانية وهو طبيب..

إنها جدية أكثر من اللازم وكثيرة الكلام والتحليل، تحلل مواقف الخلاف بينهما بحثًا عن الحقيقة! تريد أن تعرف من المخطئ هي أم هو! وينتهي بها الأمر إلى الغرق في الشعور بالذنب ولا تصل إلى جواب!

من وجهة نظرها، هو السبب في كل ما يحصل داخل البيت من مشاكل، وهو السبب في معاناتها.. ترى أنه لا يحترم شخصيتها ولا ينصت إلى آرائها وكلامها.. وباختصار، تتهمه بالإهمال والأنانية والسلبية!

تُرى من هو المتسبب في تراكم المشاحنات هي أم هو؟! ومن الظالم هو أم هي؟! ومن المخطئ هو أم هي؟! بالتأكيد، لا يوجد جواب على هذا النوع من الأسئلة! فكل منهما مسؤول عن نتائج العلاقة، وكل منهما يعاني..!

عند التمعن في هذه القصة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري الذي ينتمي له كل من الزوج والزوجة، والخلل هو:

- سوء التواصل بين بطلة القصة وزوجها بسبب تفاعل نقاط ضعفها مع نقاط ضعفه.. مما أدى إلى تفاقم الخلافات بينهما..

- الاختلافات الكبيرة بين السمات الشخصية لبطلة القصة، والسمات الشخصية لزوجها. هو يميل للتنمر وهي تميل لأن تكون ضحية. فنقطة التشابه بين المتنمر والضحية هي أن كليهما يعاني من مشاعر الوحدة والعجز وقلة الحيلة..

بالنسبة لنقاط ضعف بطلة القصة (الزوجة)، هي:

- الجدية الشديدة في التعامل مع الطرف الآخر في العلاقة. وغالبًا ما تؤدي تلك الجدية إلى سوء تواصل وخلافات، لأن المرأة والرجل جنسان مختلفان، يختلف كل منهما عن الآخر في طريقة تناوله وتعامله مع الأمور والمواقف، ويختلف في أساليب حواره وفي منطقه.. فعندما ناقشت الزوجة الزوج من أجل إيجاد حلول لخلافاتهما، لم تنسجم أساليبها مع أساليبه في النقاش، مما أدى إلى ارتفاع حدة الصراع بينهما، فسار كل منهما في طريق مواز للآخر لم يلتقيا..

- تضيّع بطلة القصة الكثير من طاقتها وجهدها، بسبب انشغال تفكيرها في تحليل العلاقة التي تربطها بزوجها، لتعرف من السبب في تصعيد المشاكل بينهما، هو

أم هي..

- نقص تقديرها وثقتها بذاتها. يتضح ذلك في جريها لاهثة وراء زوجها.. فعادة ما نحرص عليه بشدة يهرب منا.. لأن الحرص الشديد دليل على ارتفاع شدة المخاوف، وليس دليلًا على الحب والاهتمام..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت بطلة القصة تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- عدم الوعي بمخاوفها التي دُفن الجزء الأكبر منها في الجانب المظلم من نفسها. والمخاوف هي: الخوف من الانفصال والخوف من المجهول والخوف من الرفض والخوف من الوحدة..

- عدم الوعي بنقاط ضعفها. فأصابع الاتهام موجهة إلى زوجها، زوجها الذي تتهمه بأنه هو السبب في معاناتها وعذابها..

- الشعور بالقلق نتيجة مشاعر الذنب الشديدة التي لا تعي الجزء الأكبر منها، رغم أن تلك المشاعر لها دور في اتخاذها للقرارات التي تجعلها تعيش المعاناة والغربة عن نفسها..

## 21
## مشاعر الندم

حصلت على ميزة (حسن جدًا) في الثانوية العامة، معدل يؤهلها لدراسة الطب..

عندما وصلت إلى السنة الثانية.. تقدم لخطبتها شاب وسيم وخلوق وذو شخصية قوية، لا يُعاب.. تحت ضغط والدتها وإخوتها وافقت على الزواج منه. رغم أن أباها كان ضد الفكرة، فرغبته شديدة في أن تُكمل ابنته دراسة الطب أولًا، وهي أيضًا كان طموحها عاليًا، فهدفها أن تصبح أستاذة جامعية في كلية الطب..

جلست (منى) حزينة داخل مقهى الكلية، وراودتها الكثير من الأفكار السلبية والمشاعر المؤلمة.. وتحدثت إلى نفسها قائلة:

أرى زوجي آخر الأسبوع فقط، فأنا أدرس في مدينة أخرى. تراكمت الضغوطات عليّ، الدراسة ومسؤوليات الزواج. كنت أكثر اجتهادًا وأكثر تركيزًا وأكثر تفوقًا في دراستي.. بدأت أذبل، وتراودني تساؤلات حول قرار زواجي، هل تسرعتُ في اتخاذ القرار، وهل كان قرارًا حكيمًا، وهل لضغط العائلة دور في اتخاذي لهذا القرار؟! فتنتابني مشاعر الندم مصحوبة بمشاعر الذنب!

كنت أنيقة ونشيطة، والآن أنا مهمومة وحزينة وكثيرة البكاء! أستمتع معه قليلًا وبعدها أعود للحزن والبكاء!

بعد أشهر من زواجي اكتشفت أنني حامل! عانيت من الحمل. غثيان وإقياء.. تعبت صحيًا ونفسيًا. فتراجع مستوى دراستي، رسبت في عدة مواد. وأصابني الأرق، أيام متتالية لا أنام..

زوجي مُتفهم يساعدني في أعباء المنزل، ورغم ذلك أشعر بالإرهاق وكأنني أحمل فوق أكتافي أطنانًا من الأثقال! أخاف ألا أستطيع تحقيق هدفي، فأخواتي لم يستطعن إكمال دراستهن بعد زواجهن. أشعر وكأنني مدمرة!

أنا أرفض الزواج! وأرفض الأمومة! وأريد تحقيق طموحي، أخاف ألا أستطيع!

أشعر بالذنب تجاه أبي، وأريد أن أحقق رغبته في أن أكمل دراستي الجامعية. وأشعر بالذنب تجاه زوجي فهو طيب وحنون ومتعاون. وأشعر بالذنب تجاه ابنتي فهي مسؤوليتي وقطعة مني وعزيزة عليّ. وأشعر بالذنب تجاه نفسي أخاف ألا أحقق طموحي!

أكاد أُجّن.. ولا مفّر..!

إنها مشاعر الندم على قرار حدّد مسيرة حياة.. هل الندم سوف يُغير المسيرة؟! أليس الندم بابًا مفتوحًا لاستقبال المعاناة والمنغصات؟! نعم بكل تأكيد..

يتضح من خلال التحليل النفسي لهذه المشكلة الخلل الموجود في النظام العائلي الذي تربّت فيه (منى)، وهو:

- خوف الوالدين على مستقبل بناتهما، جعل الأم تمارس ضغطًا على ابنتها لتقبل الزواج من الشخص المتقدم لها، وجعل الأب يمارس ضغطًا على ابنته لتكمل دراستها.. هذه الضغوط المشحونة بمشاعر الخوف قد تؤدي إلى مشكلة التردد ومن ثم الندم على القرارات التي تم اتخاذها من قبل الأبناء.. وأيضًا المشكلة ليست في القرار الذي اتخذته (منى) فقط، لكن المشكلة تكمن في تصورها، أنها اتخذت قرارها دون اقتناع منها، بل اتخذته إرضاءً لوالديها..

- يتضح من خلال القصة وجود اختلافات بين الوالدين في أساليب تربية الأبناء، فعدم اتفاق الوالدين على تلك الأساليب قد يؤدي إلى نتائج سلبية على تكوين شخصية الأبناء..

وبالنسبة للمشاكل النفسية التي تعاني منها بطلة القصة (منى)، فهي:

- مشاعر الندم التي تعاني منها (منى)، تضيّع الكثير من طاقتها بسبب تفكيرها السلبي على قرار تم اتخاذه ولا يمكن الرجوع عنه..

- شدة الشعور بالذنب دليل على تعلقها غير الآمن بوالديها، ومن ثم بالأشخاص الحميمين، وأولهم الزوج..

- التردد والندم دليل على نقص الثقة بالنفس، ودليل الصراع الذي تعيشه بطلة القصة، صراع بين رغبات متضاربة..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (منى) تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- عدم الرضا بالواقع، وهذا جذب إليها الأسوأ من الدراسة ومن الزواج، وجعلها متعبة صحيًا ونفسيًا..

- هي مبرمجة دون وعي منها على اعتقاد أن من يتزوج لا يمكنه إكمال دراسته - هكذا فعل أخواتها - لذلك هي تدرس وكأنها تسير ضد ما هو مقرر لها داخليًا.. والنتيجة شعورها بالتعب والإنهاك والفشل..

- هي لا تعرف ماذا تريد. فكل معاناتها تختصرها في مشاعر الذنب تجاه الزوج وتجاه الأب وتجاه الابنة.. في الحقيقة هي تهرب من مواجهة نفسها المليئة بالمخاوف، الخوف من عدم قدرتها على تحقيق طموحها ورغبة أبيها، والخوف من عدم قدرتها على ممارسة الأمومة، والخوف من عدم قدرتها على التوفيق بين دراستها ومسؤوليات الزواج..

- مشاعر الذنب الشديدة تجاه الأب والزوج والابنة. توضح تلك المشاعر عدم وعيها بالصراع الذي تعيشه، صراع بين رغبتها في إكمال دراستها لتحقيق ما أراده لها أبوها وبين عدم قدرتها على ذلك (ربما لأن دراسة الطب ليس طموحها الحقيقي)، وصراع بين رغبتها في الزواج وبين عدم قدرتها على التوفيق بين مسؤوليات تكوين

أسرة وبين الدراسة، صراع بين رغبتها في تحقيق ما أراده لها والداها وبين ما تريده هي، وما تريده هي غائب عن وعيها..

# 22
# التردد في اتخاذ القرار

التقت به في القطار، شاب وسيم أعجبها، نظر إليها ثم تبسّم ثم تكلّم قائلًا: أنا اسمي عمر. وأنت ما اسمك، ردت قائلة: أنا اسمي مها.. واستطردا الحديث معًا، فتبين أنه يعمل في نفس الشركة التي تعمل بها كمتدربة.. وهكذا.

استمرت العلاقة إلى أن فاجأها بعد عدة أشهر برغبته في الزواج منها.. شعرت بالخوف وانتابتها رغبة في الهروب منه.. تمالكت أعصابها قائلة لنفسها: سأتخلص منه تدريجيًا.. وترددت في اتخاذ القرار! وانتهت العلاقة بعد حين من الزمن..

وبعد مرور عام، تعرفت إلى شاب آخر، وبعد عدة لقاءات شعرت بالميل نحوه، وبادلها هو نفس الشعور، وأبدى رغبته في الزواج منها.. وأيضًا انتابتها رغبة شديدة في الهروب منه، وترددت في اتخاذ القرار.. ثم تدريجيًا انتهت العلاقة بينهما!

وتساءلت مع نفسها لماذا شعرت بالتوتر عندما فاتحني كل من الشابين بالزواج؟ وأجابت نفسها عن التساؤل: كل منهما يصغرني أو يقترب سنه من سني، فكيف يمكن لأي منهما أن يحميني أو يحتضنني؟!

واستسلمت للقلق والشعور بالذنب. فعمرها تجاوز (28 عامًا)، ووالداها يضغطان عليها كي تتخذ قرار الزواج، وكذلك المحيط الاجتماعي..

وفي أحد الأيام استدعاها رئيسها في العمل إلى مكتبه. نظر إليها نظرة ثاقبة حرّكت مشاعرها، شدّتها تلك النظرة ودخلت إلى قلبها كالسهم.. خاصة وأنها كانت تعاني من الفراغ العاطفي..

ورغم أنه يكبرها على الأقل بخمسة عشر عامًا، إلا أنه تملكتها رغبة قوية في الاستمرار بالعلاقة.. وبعد عدة لقاءات اعترف لها بأنه متزوج وليس مطلّقًا كما ادعى في البداية.. وأنه يعيش مشاكل مستمرة مع زوجته ويرغب في تطليقها.. وأبدى رغبته في الزواج بها!

شعرت بصدمة ولزمت الصمت.. فاعترافه كان بمثابة رصاصة اخترقت قلبها وعقلها. فقالت له: غدرت بزوجتك فكيف لا تغدر بي؟! وترددت في اتخاذ القرار.. هل تستمر معه وقد ملأ عليها حياتها؟ أم هل تتخلى عنه؟!

واستمرت علاقتهما لفترة من الزمن إلى أن أنهاها هو عندما لمس ترددها وحيرتها وارتباكها..

وتعرفت إلى آخر في حفل أقيم في بيت أحد أقربائها، رجل في منتصف العمر يكبرها بسنوات.. وبعد عدة لقاءات معه بيّن رغبته في الزواج منها، وعندما علمت أن دخلها الشهري أعلى من دخله، وأنها تملك شقة هو لا يملكها، خافت أن يكون طامعًا فيها ماديًا! فترددت في اتخاذ القرار.. وانتهت العلاقة تدريجيًا بسبب حيرتها ومخاوفها!

ولم تعد تثق في شباب بلادها، فقررت السفر للخارج علّها تجد الرجل المناسب هناك، في بلد ما، أو في مكان ما..!

تُرى هل تتردد في اتخاذ قرار الزواج خوفًا من الارتباط؟ أم أن تجاربها غير الناضجة هي سبب ترددها؟ أم أن اختياراتها نابعة عن معتقداتها الخاطئة عن الزواج؟

بالتمعن في هذه القصة تتضح نقاط ضعف (مها) ومشاكلها النفسية التي تعاني منهما. وهما:

- التردد في اتخاذ قرار الزواج، يعكس خوف (مها) من الارتباط وخوفها من المستقبل.. وأيضًا التردد دليل على أن هناك خللًا في نظامها الأسري، وخلافات بين

والديها، أعطاها نموذجًا لعلاقة زوجية سيئة..

- نقص الحزم في علاقاتها مع الجنس الآخر، وعدم قدرتها على أخذ المبادرة وقول كلمة (لا).. على سبيل المثال: رغم اعتراف رئيسها في العمل لها بزواجه، ورغم شعورها بالصدمة، ورغم ارتباكها وحيرتها.. إلا أنها استمرت في العلاقة وانتظرت منه هو أن يتخذ قرار إنهائها..

- تعاني بطلة القصة من الفراغ العاطفي، الذي جعلها تبحث باستمرار عن علاقات مع الجنس الآخر علّها تجد مع أحدهم الحماية والأمان..

بالنسبة للأسباب التي جعلت (مها) تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- تعيش بطلة القصة صراعًا لاواعيًا بين النقيضين في علاقاتها. أريد ولا أريد، أحب ولا أحب، اقترب مني وابتعد عني.. هذا الصراع يؤدي إلى اضطراب العلاقات والوصول بها إلى نقطة الصفر..

- رغم حاجتها إلى إقامة علاقات عاطفية مع رجل والزواج به، إلا أن خوفها اللاشعوري من الانفصال جذب إليها ما تخاف منه.. وبالتالي انتهت العلاقات بطريقة ما...

- ينقصها النضج العاطفي.. وهذا جعلها تندفع دون قصد منها نحو إقامة علاقات عاطفية مع أشخاص غير مناسبين أو خلفيتهم مجهولة بالنسبة لها..

- قررت السفر إلى الخارج، قررت السفر إلى المجهول هروبًا من واقع لا تشعر فيه بالأمان.. لكن غالبًا لن تسافر لأن القرار شيء وتنفيذه شيء آخر.. هي غير واعية بخوفها من المجهول، والمجهول هو كل ما هو بعيد عن عالم الحواس.. المجهول تصورات في العقل، قد نصبغها بالإيجابية وقد نصبغها بالسلبية، هذا يعود إلى طبيعة تجاربنا السابقة وكيفية فهمنا لها..

# 23
## الدنيا تبدو سوداء

في أغلب الأحيان تبدو لي الدنيا سوداء. بهذه العبارة بدأت سعاد شكواها لصديقتها المقربة لها...

كما تعرفينني أنا شخصية قوية وصبورة ومسؤولة ومعطاءة بلا حدود.. فأنا الكبرى بين إخوتي العشرة. منذ فترة من الزمن، تراكمت عليّ الضغوطات، فأصبحت أشعر بالاختناق، ولا أجد فضاءً أتنفس فيه!

فرغم أنني بلغت سن (53 عامًا) وأعمل مديرة قسم في شركة لها وزنها، إلا أن والدي ذا الثمانين عامًا لا زال يتحكم فينا ويُمارس سلطته علينا!

إلى الآن لم أتزوج. ربما لأن شخصيتي قوية. أو ربما لأن علاقة أبي المتحكم بأمي الضعيفة والمغلوب على أمرها، أعطتني نموذجًا لعلاقة زوجية سيئة. أو ربما لأن دوري داخل العائلة كأم ثانية، والمعروفة بحكمتها وحنانها، جعلتني أنسى دوري الأساسي، ألا وهو الابنة الأولى. أو ربما لأنني ما زلت أنا وإخوتي الأربعة دون زواج، ونعيش تحت سقف واحد بصحبة والدينا..!

حاليًا أشعر بالخوف من المستقبل، وفي داخلي كم هائل من الغضب والألم والخوف.. فرغم أنني أعطيت إخوتي الكثير، إلا أن معظمهم تنكّر لي، ورأى فيّ الإنسانة المتكبرة والشريرة، فلا تواصل يوجد بيني وبينهم.. لقد نسوا كل ما فعلته لأجلهم ماديًا ومعنويًا!

ربما لأنني المفضّلة عند أبي وأعمل جاهدة لإرضائه، لذا أعطاني صلاحية المسؤولية على من هم أصغر مني.. فأنا أبرر سلطته نحونا بخوفه المبالغ فيه علينا.. لا شك أنّ إخوتي يغارون مني!

تزعزعت ثقتي بنفسي، وداخل عقلي وقلبي دوامة من السلبيات، ولا يعجبني ما وصل إليه حالنا! لم يعد لديّ القدرة على المواجهة، لذا فضلت الصمت والانطواء على نفسي! أشعر وكأنني ضحية لنظامنا العائلي!

تُرى هل هي بمفردها ضحية لنظامها العائلي؟! أم أن معظم أفراد هذا النظام قد يكونون ضحايا.. ويرون الدنيا بمنظار أسود! ألا ترون معي أن هذا النظام وصل إلى مرحلة الشيخوخة. وعيوبه التي كانت في البداية صغيرة، أصبحت كبيرة مع مرور السنين!

عند التمعن في هذه القصة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري الذي تنتمي له (سعاد). والخلل هو:

- العلاقة بين الأم والأب غير متوازنة. فالأم ضعيفة ومغلوب على أمرها، والأب مسيطر ومتحكم.. هذه العلاقة تقدم للأبناء نموذجًا سيئًا لعلاقة زوجية، مما جعل الأبناء يشعرون بالخوف من اتخاذ قرار الزواج..

- الأب المتسلط والأم الضعيفة أوجدا نظامًا أسريًا مضطربًا.. وبما أن من خصائص النظام البحث عن التوازن من أجل بقائه واستمراره.. لذلك أنتج النظام أعراضًا مرضية متنوعة ليبقى ويستمر.. من أمثلة تلك الأعراض ما يلي: العلاقات السيئة بين الإخوة. عدم زواج البنات. ميل جميع أفراد الأسرة للضغوطات النفسية..

- سعاد هي الابنة الكبرى لأبيها، غالبًا تشبه سمات شخصيتها وراثيًا سمات أبيها.. لذلك كانت المقربة إليه والمفضلة عنده بين إخوتها، وهي بدورها تفهّمت أباها وعملت على إرضائه.. ما سبق دفع أبوها ليعطيها صلاحية المسؤولية على من هم أصغر منها.. هذه الوضعية التي عاشتها سعاد داخل نظامها الأسري أدت إلى اضطراب العلاقات بين الإخوة، فتولدت مشاعر الغضب والغيرة منهم..

بالنسبة لنقاط ضعف (سعاد)، فهي:

- الشعور بالوحدة والعجز. فهي الوحيدة بين إخوتها العشرة المفضلة لدى أبيها.. فرأوا فيها الإنسانة المتكبرة والشريرة، واضطرب تواصلهم معها..

- الخوف من المواجهة أوصلها إلى الانطواء على النفس.. لأن ما قامت به تجاه إخوتها واعتقدت أنه جيد، تم فهمه من قبلهم على أنه سيئ، بسبب نواياهم العدائية تجاهها الناتجة عن اضطراب نظامهم الأسري..

- الضغوطات النفسية التي تعيشها، بسبب تراكم خبراتها السلبية وبسبب مخاوفها، أدت إل عدم زواجها رغم بلوغها سن (53 عامًا)..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلتها تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- هي ضحية لنظام أسري جعلها تمارس دورًا آخر غير دورها الحقيقي، دور الأم الثانية.. وهي غير واعية أن ما تمارسه على إخوتها من حنان وعطاء ونصائح.. غير مقبول بالنسبة إليهم، لأنها ببساطة هي أخت وليست أمًا..

- هي غير واعية أن ما قدمته لإخوتها من خير، ليس الهدف منه العطاء دون انتظار مقابل، بل هدفها منه هو نيل القبول والرضا والمكانة العالية بين أفراد أسرتها.. لذلك كان المقابل من إخوتها النكران والجحود بدافع الغيرة..

- عاشت (سعاد) مخاوف متنوعة الجزء الأكبر منها دفين في اللاشعور، والمخاوف هي: الخوف من الرفض والخوف من الارتباط والخوف من الفشل..

- الغضب الشديد المتجذر في اللاشعور، الغضب الناتج عن وضعيتها داخل نظامها الأسري، وضعيتها غير المقبولة من إخوتها وغالبًا والدتها، هذه الوضعية أفرزت الكثير من الأفكار والمشاعر السلبية المشحونة بالغضب والنية العدائية من قبلهم، وانعكست عليها من نفس النوعية..

- داخليًا هي ينقصها الثقة بالنفس، وظاهريًا دون قصد منها عبّرت عن هذا النقص بالعطاء غير المحدود المادي والمعنوي، هربًا من مواجهة مخاوفها، ومواجهة نفسها التي تعيش غربة معها، لأنها وبسبب الوضعية التي عاشتها داخل نظامها الأسري، أدت بها إلى أن تكون غير صادقة مع نفسها، وكأنها تعيش دور بطلة في مسرحية..

# 24
# شعور بالضياع

أنهت دراسة الثانوية العامة وحصلت على مجموع يؤهلها لدراسة أنواع مختلفة من التخصصات، ولكن!

لم تعرف ماذا تختار.. أصابتها الحيرة وشعرت بالضياع، فليس لديها منظور واضح حول ماذا تفضل؟ أو ماذا ترغب؟

وأصبح كل فرد من أفراد عائلتها يدلي بدلوه ويقترح أفكارًا وآراءً.. أضف إلى ذلك، ومنذ طفولتها، الكل يقول لها: أنت ستصبحين طبيبة.. أولهم أبوها. لكن، يا ترى ما الدافع الشخصي الذي جعل كل واحد منهم يضعها داخل إطار معيّن؟!

إخوتها الثلاثة لم يحققوا ما يرغبون فيه.. وأبوها كان حلمه أن يكون طبيبًا ولكن، سارت الرياح بما لا تشتهي السفن، فدرس التمريض وعمل به.. وأمها كررت ما تسمعه من زوجها.. وهكذا تحت وطأة الضغط العائلي! قررت دخول كلية الطب في بلد آخر، في روسيا.

والآن، رغم أنها على وشك التخرج وتعمل كمتدربة في مستشفى حكومي. إلا أنها حزينة وتشعر بالإحباط ويصيبها الأرق فلا تستطيع النوم لليالي متواصلة.. وتتساءل مع نفسها؟ لماذا دخلت كلية الطب؟ يحتاج إلى نفس طويل إن أردت التخصص في أحد فروعه.. كان الأفضل لي أن أدرس إدارة الأعمال! فأنا جيدة في مواد الرياضيات والفيزياء.. وأكره مواد الحفظ.

لماذا انسقت وراء ضغوطات أفراد عائلتي؟ ولماذا أضيّع سنوات مهمة من عمري في الدراسة والعيش خارج وطني؟! أنا أدرك تمامًا أن المشاحنات المستمرة بين أمي وأبي، وبيني وبين أمي، لهما دور كبير في رغبتي بالهروب من بيتنا والبحث عن الأمان خارجه!

أريد مساحة من الوقت لأمارس هواياتي، وأريد أن أتزوج، وأريد أن أستمتع بالحياة.. أشعر بالندم على سنوات ضاعت من عمري، وأخاف من المستقبل! أفكر كثيرًا وعقلي لا يعرف الصمت! تساؤلات وأفكار وقصص وعتاب ولوم! عقلي يملؤه الضجيج..

يتضح هنا الخلل الموجود في النظام الأسري الذي تنتمي له بطلة القصة. والخلل هو:

- المشاحنات المستمرة بين الوالدين، تؤدي إلى جو غير آمن داخل البيت، وتؤثر سلبًا على تكوين شخصية الأبناء.

- المشاحنات المستمرة بين بطلة القصة وأمها دليل على أن هناك اضطرابًا في شخصية الأم وينقصها الحكمة والنضج العاطفي، ودليل على أن أساليبها في تربية ابنتها تميل للسلبية..

- ضغوط أفراد عائلتها منذ طفولتها عليها. من جهة، دليل على تفوقها الدراسي المتميز بالنسبة لإخوتها.. ومن جهة أخرى، دليل على أن فشل أفراد عائلتها في تحقيق ما يرغبون فيه، دفعهم إلى الضغط عليها وهي عند مفترق طرق، لتختار التخصص الذي يرونه مناسبًا لهم، ومناسبًا لمشاعر الإحباط التي يعيشونها، لعل هذا الاختيار يكون تعويضًا لأمانيهم التي لم تتحقق..

بالنسبة لنقاط ضعف بطلة القصة ومشاكلها النفسية، هي:

- ضعف الثقة بالنفس جعلها تميل للندم على قرارات تمّ أخذها، وتميل للقلق والتردد والحزن..

- نقص النضج العاطفي بسبب تعلقها غير الآمن بأمها، وبأفراد أسرتها عمومًا..

- جميع ما تشعر به من ندم وخوف وإحباط وحزن.. دليل على اضطراب شخصيتها ككل، نفسيًا وفكريًا وعاطفيًا واجتماعيًا..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلتها تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- كان هناك تناقض في اختيارها. من جهة، اختارت شعبة الطب إرضاءً لجميع أفراد عائلتها. ومن جهة أخرى، اختارت الخارج لتكمل دراستها فيه بعيدًا عن أهلها.. فمشاعرها بالخوف دفعتها، دون وعي منها، للهرب من بيت من المفروض أنه يقدم الحماية والأمان، إلى عالم مجهول بحثًا عن الأمان المفقود..

- التعلق غير الآمن بالأم في الطفولة يميل إلى أن يستمر عبر مراحل النمو، وأهم نتائج هذا النوع من التعلق هو ارتفاع درجة استعداد الشخص للخوف..

- الخوف من الرفض اللاواعي جعلها ترضخ لرغبات أفراد عائلتها، الذين يرون فيها الطبيبة، من أجل نيل رضاهم وقبولهم..

- الخوف من الفشل، الذي الجزء الأكبر منه متجذر في الجانب المظلم من نفسها، أوقعها في الفشل.. لأن ما نخاف منه نجذبه إلينا، فهي حزينة ويصيبها الأرق وتشعر بالخوف والإحباط والندم على سنوات مهمة ضاعت في الدراسة والعيش خارج الوطن..

- الغضب الداخلي، غير واعية به، دفعها لاتخاذ قرارات انتقامًا من والدتها وأساءت بها لنفسها، فمع مرور الوقت تبين لها أنها قرارات غير مناسبة وغير حكيمة.. أول تلك القرارات دراسة الطب وهي غير مقتنعة به، وثانيها السفر للخارج، وهي لا تفضل ذلك، هروبًا من أفراد عائلتها..

- تعيش بطلة القصة صراعًا لاواعيًا مع نفسها بسبب علاقتها السلبية بأمها. تحبها لأنها موضوع تعلق وفي نفس الوقت تكرهها بسبب سوء معاملتها لها.. والصراع هو مزيج من مشاعر الحب والغضب والخوف والإحساس بالذنب..

- تملأ الضوضاء عقلها، تساؤلات وأفكار وقصص.. وهي غير واعية بالأسباب الحقيقية التي أدت إلى ذلك..

# 25
# اضطراب زوجة أب

أصاب زوجته مرض عضال أدى إلى وفاتها. وتركت له ثلاثة أبناء: فتاة في سن (14 سنة) وأخرى في سن (9 سنوات) وفتى في سن (12 سنة)..

كان الحمل كبيرًا عليه فقرر الزواج، باحثًا عمن تساعده على حمله.. قائلًا لأبنائه: أن زواجه منها سيكون من أجلهم..

ووجدها، سيدة في الأربعين من عمرها ذات شخصية قوية ورحيمة وحنونة وناضجة.. لم يسبق لها الزواج. ووافقت على شرطه، ألا وهو أن تكون الأولوية في حياتها الجديدة لدورها كأم بديلة لأبنائه.. وهكذا كان.

أعطت، علياء وآية وأحمد، الكثير من الرعاية والاهتمام.. ساعدتهم في إنجاز واجباتهم الدراسية ورتبت غرفهم وحضّرت لهم الأطباق التي يشتهون وغسلت ملابسهم المتسخة...

كل ما قامت به لم يؤهلها لتتربع على عرش الأم الحقيقية! فردود أفعالهم لم تكن في حسبانها.. نكران للجميل وتجاوز للحدود وغيبة ونميمة في حقها مع الأب والخالات..!

استاءت الزوجة وتزعزعت ثقتها بنفسها وبتوقعاتها.. فشعرت بالإحباط والأسف، وأصبحت كثيرة الشكوى للزوج الذي لم يعد يحتمل! وأضحى جميعهم ساخطين، الزوجة والأب والأبناء!

علاقتها بزوجها على وشك الانهيار، وعلاقتها بأبنائه مضطربة، وعلاقتها بنفسها سلبية.. تشعر بالوحدة والغربة داخل بيت لم تستطع أن تكون ملكة فيه!

وملأت الضوضاء عقلها واحتارت في أمرها.. وتساءلت مع نفسها؟ هل كنت على خطأ عندما قبلت أن أعيش دور الأم الحقيقية؟ أم هل أنني تسرعت في اتخاذ قرار الزواج من رجل لديه أبناء؟ هل أنا زوجة كُتب عليها وصمة شريرة رغم نيتي الحسنة؟!

تُرى ما هي الأخطاء التي ارتكبتها عندما وافقت على عقد زواج، ما بين سطوره، لم تكن فيه شريكة فعلية! فمضامين أدواره غير واضحة!

يتضح من خلال التحليل النفسي لهذه القصة الخلل الموجود في النظام الأسري الذي تنتمي له بطلة القصة وزوجها. والخلل هو:

- اضطراب نظام أسرة الزوج بعد وفاة زوجته، تاركة له ثلاثة من الأطفال. ومن ثم دخول عضو جديد إلى الأسرة، ظاهريًا هي أم بديلة، وضمنيًا هي زوجة للأب.. هذا التغيير فاقم من اضطراب نظام الأسرة..

- عدم تقبل الأبناء لزوجة أبيهم، والتي قامت على رعايتهم والاهتمام بهم، وكأنها أم بديلة.. فهم ما زالوا يشعرون بالحزن لفقدان والدتهم التي لا يمكن لأي شخص أن يحل محلها..

- رفض الأبناء لزوجة أبيهم أفرز مجموعة من المشاعر السلبية تجاهها، غضب وغيرة على الأب وحزن وخوف.. تجسدت تلك المشاعر في ردود أفعالهم التي هي عبارة عن نكران للجميل وتجاوز للحدود، وغيبة ونميمة في حقها مع الخالات والأب..

- استياء الأب وانزعاجه من شكوى زوجته ضد أبنائه الذين يشعر نحوهم بالذنب، فقد وضّح منذ البداية أن زواجه سيكون من أجلهم وليس من أجله هو..

- عقد الزواج بين الأب والزوجة الجديدة، شروطه ليست واضحة أو محددة، هو يريد زوجة ولكن حزنه على أبنائه وشعوره بالذنب تجاههم وعدم قدرته على تحمل أعبائهم، دفعه ليخبرهم أن زواجه منها سيكون من أجلهم هم..

بالنسبة لنقاط ضعف بطلة القصة (زوجة الأب)، فهي ما يلي:

- الحساسية المفرطة تجاه ردود أفعال الأبناء والزوج. فالدور الذي قامت به كأم بديلة ليس مناسبًا لها، باعتبارها زوجة للأب وليست أمًا للأبناء..

- مشاعر عدم الأمان. لأنها لا تقف على أرضية واضحة أو محددة.. لقد بذلت أقصى ما تستطيع لتعوض الأطفال عن فقدانهم لوالدتهم، ولكن مجهودها كبير ونتائجها تكاد تنعدم.. لأنها سارت ضد نظام الأسرة المضطربة نظرًا لوفاة الأم، وهي جاءت لتصبح عضوًا في تلك الأسرة لتمارس دور الأم البديلة..

- قبولها بهذا الاختيار، وهو موافقتها على شرط الزواج بأن تكون الأولوية في حياتها الجديدة لدورها كأم بديلة لأبنائه، دليل على نقص ثقتها بنفسها، وتصاعد هذا النقص مع تعرضها للإحباط بسبب السلبيات التي تلقتها من جميع أفراد العائلة..

وبالنسبة للأسباب التي جعلت بطلة القصة تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- الصراع الذي عاشته بين رغبتها في الزواج وهي في سن الأربعين، وبين عدم رغبتها أو عدم اقتناعها بهذا الزوج.. لكنها فضلت الرغبة خوفًا من أن يفوتها قطار الزواج.. هذا الصراع أوصلها إلى ضغط نفسي وحيرة حول المهمات الملقاة على عاتقها داخل هذه الأسرة. ظاهريًا هي ترغب في تنفيذ الشرط ألا وهو أن تكون بمثابة أم بديلة تقوم بجميع المهمات التي تقوم بها الأم الحقيقية، من إنجاز واجباتهم الدراسية وترتيب غرفهم وتحضير الأطباق التي يشتهون وتنظيف ملابسهم المتسخة.. وباطنيًا هي ترفض هذه المهمة لأنها ليست أمًا بل زوجة للأب قبل أي شيء..

- الخوف من الفشل الكامن في اللاشعور. هذا الخوف جعلها تبذل أقصى ما تستطيع في سبيل إنجاح المهمة الملقاة على عاتقها والتي قبلت بها كشرط لإتمام الزواج بها. ولكن للخوف لغة جسدية من إيماءات ونظرات ونبرة صوت وسلوكيات.. توضح حالة الرغبة في الهرب من المواقف اليومية المتكررة الدالة على خوفها من الفشل..

- الخوف من الرفض غير الواعية به، دفعها لنيل رضا الأبناء ورضا الزوج.. ما قامت به من أعباء لم يكن الهدف منه العطاء دون انتظار مقابل، أي العطاء من أجل العطاء، بل العطاء من أجل نيل رضا الآخرين وهم الأبناء والزوج والمحيط الاجتماعي الذي تعيش فيه.. وبما أن رضا الناس غاية لا تُدرك فالنتيجة كانت الرفض من قبل الجميع..

- هي ضمنيًا رفضت دور زوجة أب.. نظرًا لما هو معروف تاريخيًا من سمات زوجة الأب الشريرة.. لكنها قبلت بالدور لأنها راغبة في الزواج. حاولت أن تكون أمًا بديلة، فمعروف عنها أنها ذات شخصية قوية وناضجة وحنونة ورحيمة، ولكن في الواقع هي زوجة أب.. وليست أمًا للأبناء..

# 26
# البحث عن هوية

أيام قلائل وستصبح في الثلاثين من عمرها. فتاة جميلة ورشيقة وطموحة وأنيقة ومرحة ومنطلقة في الحياة.. حصان جامح تحب السفر والتغيير والاستمتاع بالطبيعة والاسترخاء والجري وسط الحقول والبراري.. ترفض أن يقف في طريقها أحد يمنعها من الوصول للهدف..

اختارت لنفسها إكمال تعليمها خارج الوطن، حصلت على الماجستير ثم الدكتوراه، وحاليًا هي تعمل في مركز للأبحاث تابع لجامعة أوروبية عريقة..

أعجبتها الحياة هناك، أعجبتها حياة اللاإستقرار!

في يوم ممطر من أيام فصل الربيع، خرجت (هبة) بصحبة والدتها لقضاء أمسية على شاطئ البحر، للاستمتاع بمنظر الأمواج المتلاطمة والرمال الذهبية والأفق البعيد..

التفتت الأم إلى ابنتها قائلة: كيف ترين ما قام به أخوك سعد؟ ردت عليها وماذا فعل؟ قالت لها الأم: تحدّث عن أخيك محمود بكلام نابٍ.. علاقتهما ليست جيدة وهذا أمر يزعجني ويحز في نفسي. واستطردت قائلة: ألا ترين معي أن هذا أمر غير مقبول؟! ردت عليها (هبة) مستاءة ألا ترين أنك تتحدثين كثيرًا في هذا الموضوع المقرف!

صمتت الأم على مضض وتوقفت عن الحديث فأسلوب (هبة) لم يرق لها.. ورغبة منها في ألا تزيد من قلق ابنتها التي ستمكث معها أيامًا قلائل وتعود إلى حيث تعمل.. ورغبة منها أيضًا في عدم تصعيد الموقف ما بين أخذ ورد..

بينما (هبة) دارت في رأسها أفكار وقصص وتساؤلات.. أمي وأبي عاشا مشاحنات مستمرة أثرت عليّ كثيرًا، وأعطتني نموذجًا سيئًا لعلاقة زوجية! لا أنسى مواقف كثيرة حصلت بينهما أمامي تثير اشمئزازي عندما تمر في رأسي! لذلك بقدر ما أنا قد أبدو طيبة وعفوية، بقدر ما تغضبني أمور تحصل مع الأشخاص الحميمين بالنسبة لي وتسبب لي النفور! فأهرب إلى داخل قوقعتي لأختبئ.. هل هو الخوف؟ أم هو البحث عن الأمان؟ أم هو الشك في حب الآخرين لي واعترافهم بوجودي؟ لست أدري!

أفكر في الزواج وتكوين أسرة، لكن الحب أولًا، الحب أولًا.. أعيش أحيانًا صراعات مع نفسي.. لا أدري، هل أنا أسير في الطريق السليم؟ أم أسير في الطريق الخاطئ؟ وإلى أين سينتهي بي المسير؟ هل أنا صادقة مع نفسي؟ هل أعرفها أم أبحث عنها؟ لست أدري!

تُرى هل ستكتشف (هبة) في يوم ما نقاط ضعفها ودوافعها في اختياراتها؟ هل ستعرف يومًا من هي؟! وتكتشف هويتها؟! ربما..

يتضح من خلال التحليل النفسي لهذه القصة، الخلل الموجود في النظام الأسري الذي تنتمي له (هبة)، والخلل هو:

- المشاحنات المستمرة بين الزوجين، تُعطي نموذجًا لعلاقة زوجية سيئة، وتُعطي أيضًا شعورًا عامًا بعدم الأمان للأبناء..

- سوء التواصل بين الإخوة من نتائج المشاحنات الزوجية، ودليل على أن أساليب الوالدين في تربية الأبناء تميل للسلبية، من أمثلتها: عدم وجود قواعد واضحة ومحددة، نقص الحزم، حماية زائدة، تساهل مفرط، الميل لكثرة الانتقاد والتعليق واللوم، التباين في طرق معاملة الوالدين لأبنائهم..

بالنسبة لنقاط ضعف بطلة القصة (هبة)، هي:

- ترفض (هبة) السلطة بجميع أشكالها. يخيفها من يحاول السيطرة عليها، وهذا جعلها تحب السفر والتغيير لأن الاستقرار يخيفها.. الاستقرار بالنسبة لها هو

الأسرة التي تربّت فيها، والتي أعطتها مشاعر عدم الأمان، نظرًا للمشاحنات التي كانت تعيشها بصحبة أفراد عائلتها، وأثرت في تكوين شخصيتها منذ الطفولة..

نقطة ضعفها دفعتها نحو الطموح والانطلاق وهذا أمر إيجابي. ومن جهة أخرى، تضمنت نقطة ضعفها أمورًا سلبية، وهي رفض السلطة والخوف من حياة الاستقرار، لذلك هي تبحث عن الحب ثم الحب.. وغالبًا تخيفها فكرة تكوين أسرة وإنجاب أطفال..

- نظرًا لعدم وجود قواعد محددة وواضحة داخل نظامها الأسري، لذلك كان لهذه الوضعية تأثير ذو وجهين: الوجه الأول إيجابي، جعلها متفتحة على مختلف أنواع الثقافات ومتقبلة للآخرين. والوجه الآخر سلبي، فهي تشعر بالضياع وتبحث عن هويتها، وتبحث عن الأمان خارج ذاتها وسط العالم، في بلد ما...

أما بالنسبة للأسباب التي جعلتها تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- عدم وعيها بالغضب الداخلي المتراكم ضد نظام أسرتها الذي تنتمي له..

- الهرب إلى داخل قوقعتها دليل خوفها، غضب يتبعه خوف من الانفصال وشعور بالذنب.. تهرب من موضوعات التعلق (أمها وأبوها وأفراد أسرتها) إلى عالم آخر بعيد، عالم هناك.. غالبًا هربًا من الصراع الذي يسببه وجودها بينهم، وهي غير واعية بالدوافع الحقيقية التي جعلتها تفضّل الحياة هناك بعيدًا..

- هي تبحث عن هويتها في بلاد الغربة.. في الحقيقة هي غير واعية أنها تبحث عن إجابة لتساؤلات جوهرية: من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟ وما هو مستقبلي؟ وما هو الهدف من وجودي هنا؟

- الخوف من الرفض المتجذر في اللاوعي، فهي تشك في حب والديها لها، هذا الشك يسبب لنا قلقًا وجوديًا وغربة عن النفس.. لأن اعتراف الآخرين بوجودنا وأولهم (الأم ثم الأب) أساسي لوجودنا في هذه الدنيا.. ويعود الشك إلى انشغال الوالدين

بمشاحناتهما واستعمالهما لأساليب تربوية تميل للسلبية.. لذلك هي تبحث عن الحب والتقبل والاعتراف بوجودها في العالم الواسع..

# 27
# البحث عن الكمال

امرأة عاملة في الأربعين من عمرها، بسيطة واجتماعية وطموحة ومميزة ومحبوبة.. ترقّت في سلم العمل فوصلت إلى مناصب عليا..

في العمل يعتبرها الجميع من أطيب خلق الله. أما في البيت فهي عصبية إلى أبعد الحدود، تصرخ وتشتم في بعض الأحيان، حتى أن جسدها لا يقوى على حملها فتكاد تقع على الأرض من الدوار!

ولداها هاني البالغ من العمر (11 سنة) وهناء البالغة من العمر (8 سنوات) في حالة شجار دائم.. لا يعرفان السلام ولا المهادنة.. وهي لم تكتشف بعد الأساليب المناسبة للتعامل مع سلوكياتهما المزعجة!

في يوم من الأيام التي يشبه بعضها البعض الآخر، رمت نفسها على كرسي مريح في حديقة منزلها، وغاصت في تفكير عميق.. علّها تجد بصيص أمل يريحها من الصراعات التي تعيش فيها وتجعلها فريسة لمشاعر الذنب والخوف والغضب..

صراع بين دورها كامرأة عاملة، وبين دورها كأم وزوجة في بيتها..

صراع بين عشقها لعملها وتحقيق ذاتها، وبين حبها لطفليها ومسؤولياتها تجاههما وتجاه زوجها..

صراع بين رغبتها في قضاء أوقات مفيدة وممتعة مع طفليها، وبين الواقع الذي يؤدي إلى عكس ذلك..

صراع بين بحثها عن الكمال، وبين عدم قدرتها على تحقيقه، رغم أنها تحاول بذل أقصى ما تستطيع..

صراع بين طبيعتها التي تميل للنشاط والحيوية والاجتماعية، وبين طبيعة زوجها التي تميل للهدوء والانعزالية واللامبالاة..

وبعد أن انتهت من الغوص داخل نفسها، نهضت من مكانها بقلق وبدأت تمشي.. وقفت مقابلة للمرآة ونظرت إلى وجهها بتمعن.. آه، يا إلهي كم أبدو متعبة وحول عيني هالات سوداء.. أشعر بالإرهاق وفي قلبي غصة..

تُرى ماذا تفعل لتحقق التوازن؟ أين هي وسط هذا الكم من الصراعات؟ وهل فشلت في تحقيق الكمال الذي سعت إليه؟ فأصبحت في حالة من الإحباط وعدم الرضا دائمًا! نعم غالبًا هو ذلك..

عند التمعن في هذه القصة يتضح الخلل الموجود في النظام الأسري الذي تنتمي إليه بطلتها، والخلل هو:

- الشجار المستمر بين طفلي بطلة القصة (هاني وهناء) دليل على عدم وجود سلطة حازمة داخل البيت، وغالبًا توجد مشاحنات بين الزوجين بسبب اختلاف سمات شخصية كل منهما عن الآخر.

- بطلة القصة تحمل فوق أكتافها عبئًا ثقيلًا بسبب حرصها على إنجاز مهماتها، داخل البيت وخارجه، على أكمل وجه. وبالتالي الزوج لا يشاركها حمل تلك الأعباء. فغالبًا عندما يكون أحد طرفي العلاقة نشيطًا وحيويًا ويميل للكمال، يميل الطرف الآخر في العلاقة تلقائيًا للتراخي والكسل..

نقاط ضعف بطلة القصة، هي:

- عصبية إلى أبعد الحدود داخل البيت، وهذا يعكس عجزها عن التنسيق بين مهماتها خارج البيت وداخله على الوجه الأكمل، كما تراه هي.. وبالتالي أفراد أسرتها لا يرون فيها سوى غضبها واستيائها، فتميل ردود أفعال كل فرد منهم إلى السلبية..

- الشعور بالذنب الشديد ولّد لديها الكثير من الغضب والخوف والانزعاج، بسبب استخدامها لأساليب سلبية في تعاملها مع طفليها، من صراخ وشتم.. وبذلك دخلت ضمن دائرة إكراهية من التفاعلات السلبية، بينها وبين نفسها، وبينها وبين أفراد أسرتها.. فهي تعيش في حالة توتر مستمر..

- الضغوطات النفسية والتوتر المستمر الذي تعيشه، لعدم قدرتها على تحقيق التوازن بين مسؤولياتها كموظفة ودورها كأم وزوجة، لأسباب قد لا تكون واعية بها.. فقد نجحت في العمل وأخفقت داخل أسرتها..

- مشاعر الإحباط التي تعيشها بسبب عدم قدرتها على تحقيق الكمال الذي تهدف إليه في جميع جوانب حياتها..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلتها تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- رغبتها القوية في تحقيق ذاتها والنجاح في مجال العمل، ورغبة منها في الوصول إلى المناصب العليا.. استنفذت الكثير من طاقتها وجهدها دون وعي منها..

- اندفاعها الشديد وحرصها على تحقيق الكمال دليل خوفها الدفين من الفشل، لذلك تصرفاتها تجاه مسؤولياتها في العمل والبيت تعكس ذلك الخوف.. ففي البيت هي عصبية إلى أبعد الحدود، وفي العمل هي من أطيب خلق الله وتبذل أقصى ما تستطيع في سبيل إثبات ذاتها وتحقيق طموحها خوفًا من الفشل..

- هي غير واعية برفضها الداخلي للأمومة.. والدليل على ذلك نجاحها كامرأة عاملة ناجحة ومحبوبة وطموحة وتبذل أقصى ما تستطيع، ودورها كأم متعبة وعصبية

إلى أبعد الحدود تصرخ وتشتم لدرجة لا يقوى جسدها على حملها فتكاد تقع على الأرض من الدوار..

# 28
# صداع مزمن

بعد زواج (سعاد) بعام واحد، تبدّل العالم بالنسبة لها.. أصبحت تشعر بالإرهاق وتعاني من آلام مستمرة في رأسها، آلام لم ينفع معها دواء..

وبعد سنوات من المعاناة أكد لها مجموعة من الأطباء أن آلام رأسها تعود لأسباب نفسية.. أحدهم قال: اكتئاب. وآخر قال: قلق مزمن. وثالث قال: اضطراب في توازن أسلوب حياتها... وتناولت الأدوية التي كان لها أعراض جانبية مزعجة جعلتها تتوقف عن استعمالها.. واستمر الصداع..

لم تعد تهتم بأبنائها الثلاثة، الكبير وعمره (19 سنة) والأوسط وعمره (15 سنة) والصغرى وعمرها (11 سنة). وعندما يلومونها تغرق في مشاعر الذنب.. ولم تعد تهتم بإدارة بيتها وفضلت الانعزال عن الناس..

أما زوجها فقد كان متسلطًا وسريع الغضب، وكانت تعاني من إهماله لها، فلم يكن يسألها عن صحتها! ربما شكواها المستمرة سرقت طاقته! وأشعرته بالفشل في أن يكون شريكًا ناجحًا.. لذلك هي كانت تتفادى الحديث معه!

عندما كانت في سن (عام ونصف) توفيت والدتها، تركتها هي وخمسة إخوة آخرين.. تزوج أبوها من سيدة لم تكن لها علاقة طيبة بها، بعيدة كل البعد عن الحنان والعطف، حتى أبوهم كان كثير الصراخ معهم بسبب شكواها منهم.. كما أن المشاحنات بين الإخوة مستمرة، خاصة وأن الأب كان يفضل أولاده الإناث على الذكور، مما استفز غيرة الذكور وبالذات الأكبر منهم..

وكانت الصدمة بعد الزواج، فلسوء حظها، تشبه طباع زوجها تمامًا طباع أخيها الأكبر!

هل كُتب عليها أن تسير قصة حياتها على نفس الوتيرة من المعاناة! قبل الزواج وبعده!

تقول عن نفسها: أنا ضعيفة الشخصية، لا أعرف أن أقول كلمة (لا) لذلك أبدو سهلة أمام الآخرين، وبالذات المقربين لي منهم، لذلك تعرضت للاستغلال من أهلي أولا، ثم من قبل عائلة زوجي!

أعيش تناقضًا بين ما أرغب فيه وبين ما أقوم به! وبين ما أؤمن به وبين ما أطبقه! أعيش داخل دائرة من الصراعات والخوف والقلق والعذاب! وآلام رأسي لا تفارقني!

تُرى هل لضعف شخصيها وتناقضاتها دور أساسي في صداعها المزمن؟!

يتضح من خلال تحليل هذه المشكلة الخلل الموجود في النظام الأسري الذي تنتمي له (سعاد)، والخلل هو:

- وفاة الأم يُعتبر صدمة بالنسبة للنظام الأسري. تؤدي هذه الصدمة إلى اضطرابات في نفسية أفراد الأسرة وتغيرات في العلاقات فيما بينهم. ومن ثم دخول عنصر جديد (زوجة الأب) يضاعف من تلك التغيرات والاضطرابات، فالنظام يحتاج إلى استيعاب الجديد والتكيف معه ليعود إلى توازنه واستقراره.. حتى وإن كان هذا التوازن والاستقرار على حساب ظهور مشاكل نفسية أو صحية لدى فرد أو عدة أفراد في الأسرة..

- تميل زوجة الأب للقسوة فهي بعيدة عن العطف والحنان.. وتسيء إلى علاقة الأب بأبنائه، فيعاقبهم بالصراخ.. ويسيء لهم نفسيًا..

- المشاحنات بين الإخوة بسبب التفرقة في المعاملة التي مارسها الأب على أبنائه مفضلًا الإناث على الذكور.. وهذا الوضع استفز غيرة الذكور، وبالذات الأكبر منهم، فكان متسلطًا وسريع الغضب..

بالنسبة لنقاط ضعف (سعاد) ومشاكلها النفسية، هي:

- تمثيل دور الضحية، وكأن لسان حالها يقول: أنا مسكينة، أنا مريضة.. انتبهوا لي. وطاقتها السلبية انعكست على من حولها، فهي أهم شخص في البيت لأنها أم..

- ضعيفة الشخصية، ويبدو ذلك واضحًا في عدم قدرتها على حماية حدودها من الآخرين، الحميمين منهم بالذات.. فهي غير حازمة لا تعرف أن تقول كلمة (لا).. لذلك تبدو لطيفة جدًا، ومنسحبة ومسالمة..

- معاملة أخيها الأكبر لها، المتسلط والعنيف، تركت أثرًا سيئًا في تكوين شخصيتها. وعندما تزوجت برجل يشبه أخيها استمر التأثير السيئ.. الذي ظهر على شكل زيادة في درجة الاستعداد للمخاوف، وميل للحساسية المفرطة..

- التردد في اتخاذ القرارات، وعدم القدرة على تحديد أهداف واضحة في مسيرة حياتها..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلتها تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- وفاة والدتها وهي لا تزال في مرحلة ميلاد الذات، (من الميلاد إلى نهاية السنة الثانية) يُعتبر صدمة في حياتها. لأن هذه المرحلة هي الأساس لبناء الشخصية، وأي خلل في العلاقة بين الرضيع والأم (أو بديل دائم لها) يؤدي إلى شرخ في تلك المرحلة، وقد يستمر التأثير السلبي للمراحل التالية (الطفولة والمراهقة والرشد..)، فالموت هو انفصال حقيقي..

- تعاني (سعاد) الخوف من الانفصال المتجذر في اللاوعي، فجذوره تعود إلى (مرحلة ميلاد الذات) عندما توفيت والدتها وهي في سن (عام ونصف)..

- الخوف من الرفض الدفين في اللاوعي. هذا الخوف جعلها تبدو مفرطة السهولة أمام رغبات الآخرين منها (الحميمين بالذات) رغبة في نيل رضاهم عليها،

والذي هو غاية لا تدرك..

- تعيش (سعاد) صراعًا داخليًا بعيدًا عن وعيها، ظاهريًا يبدو على شكل تناقض بين ما ترغب فيه وبين ما تقوم به، وبين ما تؤمن به وبين ما تطبقه.. جوهر صراعها هو خوفها المرتبط باعتراف الآخر بوجودها في هذا العالم.. تساؤل لاشعوري حول، هل أنا موجودة؟ أم أنا غير موجودة؟ وصداع رأسها هو عرض لإثبات وجودها وسط الآخرين المقربين لها.. دون وعي منها لتبرهن للآخر (الزوج والأبناء..) وجودها الذي يحتاج إلى اهتمام وحب.. وكأن لسان حالها يقول: أنا هنا، اشعروا بألمي، اشعروا بمعاناتي.. ولكن، كانت دائمًا تتلقى ردود أفعال تعزز من مخاوفها الدفينة.. فاستمر الصداع وهي غير واعية بأسبابه الحقيقية...

# 29
# قولون عصبي نفسي

بعد معاناة طويلة من مشاكل صحية، قال لها الأطباء: أنت مصابة بالقولون العصبي النفسي..

(مريم) تعيش حالة خوف باستمرار. تخاف الأماكن المغلقة والمزدحمة، وتخاف من رؤية الأشخاص الغاضبين.. هي عصبية وتعاني من وسواس النظافة والترتيب، وتبحث عن الكمال.. لذلك إحساسها بالمسؤولية غير عادي، فهي تعمل فوق جهدها، وهذا جعل من حولها، أهلها وزوجها وأولادها، يرمون بالأعباء على عاتقها!

لقد تحمّلت المسؤولية منذ نعومة أظفارها، فقد كانت البنت الوحيدة والكبرى يصغرها أخوان.. وعندما تزوجت في سن مبكرة وأنجبت وربّت، حاليًا ابنتها الكبرى تبلغ من العمر (17 سنة) وابنتها الصغرى تبلغ من العمر (8 سنوات)، زادت الأعباء وتراكمت الضغوطات عليها.. فلم يعد جسدها يحتمل توقعاتها ومعتقداتها وأفكارها السلبية!

وعادت بذاكرتها للوراء تفكر في تاريخ حياتها، وقالت: والدتي ضعيفة الشخصية ومغلوب على أمرها، لا تنال إعجابي! ووالدي سريع الغضب وصعب، أخاف من صراخه المستمر!

أحببت زوجي وتعلقت به وكأنه شاطئ الأمان بالنسبة لي! ولكن، تعلقي به زادني ضعفًا فأصبحت ريشة في مهب الريح.. فزوجي متردد في اتخاذ القرارات ومزاجي، يتقلب ما بين راحة وانزعاج! ومطلوب مني أن أفكر بإحساسي ومشاعري في كل شيء!

طاقتي استنفذت لم أعد أحتمل.. علاقتي بزوجي أصبحت متوترة، أريده أن يتغير، أريده أن يكون متعاونًا ومنصتًا وحازمًا.. تعبت، حياتي سلسلة من المعاناة، أهلي وزوجي وأولادي، جميعهم هم السبب في عذابي!

وأتساءل؟ هل هي دون وعي منها أسقطت عيوبها ومعاناتها على الآخرين، أم أن أساليب تعاملها مع الأحداث والظروف والمواقف.. هي السبب في عذابها!

ألم يعبّر جسدها عن معاناته بأن أصابه القولون العصبي، ومن ثمّ الإعياء والإنهاك؟! فخاطبها قائلًا: ارحميني من التوتر الذي غرقت فيه، افعلي شيئًا من أجلي! لكنها وللأسف لم تحسن الإنصات إليه!

عندما نتمعن في مشكلة (مريم) يتضح لنا الخلل الموجود في النظامين الأسريين اللذين تنتمي لهما، النظام الأسري الذي تربت فيه والنظام الأسري الذي أسسته هي وزوجها، والخلل هو:

- الاختلاف بين سمات شخصية والدتها الضعيفة والمغلوب على أمرها، وسمات شخصية أبيها الصعب والسريع الغضب.. هذا الاختلاف يؤدي إلى مشاحنات بين الزوجين ويوّلد معتقدات ومشاعر سلبية لدى الأبناء..

- يسمى الطفل الأول في الأسرة (طفل التدريب) يمارس كل من الزوجين تجربته التربوية عليه.. وغالبًا ما يتعاملان معه على أنه الأكبر.. لذلك هو أكثر ميلًا لتحمل المسؤولية مقارنة ببقية إخوته.. وكما يتضح هنا (مريم) تحمّلت المسؤولية منذ نعومة أظفارها واستمرت على نفس المنوال بعد الزواج، فزادت أعباؤها وتراكمت الضغوطات عليها.. خاصة وأن زوجها أقل ميلًا منها لتحّمل المسؤولية مقارنة بها، أضف إلى ذلك هو متردد في اتخاذ القرارات ومتقلب المزاج..

بالنسبة لنقاط ضعف (مريم)، هي:

- الحساسية المفرطة للإشارات السلبية الدالة على الرفض بالنسبة لها، الصادرة عن الآخر الذي تربطه بها علاقة حميمية، كالصراخ والعبوس.. فهي تقول: أصبحت ريشة في مهب الريح.. فزوجها مزاجي يتقلب ما بين راحة وانزعاج (وهي تتقلب مزاجيًا صعودًا وهبوطًا حسب تقلب مزاجه) وحسب اعتقادها مطلوب منها أن تفكر بإحساسها ومشاعرها في كل شيء.. فهي ربطت راحتها وسعادتها براحته هو وسعادته. وهذا قمة الضعف الإنساني أن تسمح للآخر بالسيطرة على حالتك النفسية..

- مشاعر عدم الأمان التي تعيشها بسبب مخاوفها الكثيرة والمتجذرة، الخوف من رؤية الأشخاص الغاضبين والخوف من الأماكن المغلقة والمزدحمة..

- سرعة الغضب بسبب توقعاتها التي لا يمكنها تطبيقها على أرض الواقع. فهي تبحث عن الكمال، وأيضًا تحرص على ضبط الأشياء والأحداث من حولها بشكل مبالغ فيه، ولكن دون جدوى.. لأن الحرص الشديد دليل الخوف، وما نخاف منه نجذبه إلينا..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلت (مريم) تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- الخوف الدفين من الرفض جعلها تسعى نحو رضا الآخرين، وهو غاية لا تُدرك.. لذلك شعرت بالإرهاق والضغط النفسي، وهي غير واعية بالأسباب التي جعلتها تعمل فوق جهدها لإرضاء الآخرين..

- الخوف من الانفصال الذي تعود جذوره إلى الطفولة الأولى بسبب تعلقها غير الآمن بوالديها، وحاليًا بزوجها.. يبدو ذلك واضحًا في قولها: أحببت زوجي وتعلقت به وكأنه شاطئ الأمان بالنسبة لي.. لكنها لم تجد فيه الأمان المطلوب، لأن شعورها بعدم الأمان متجذر في الجانب المظلم من نفسها..

- أصابع اتهامها موجهة نحو الآخرين. فهي تريد من زوجها أن يتغير ليكون متعاونًا ومنصتًا وحازمًا. وتقول: إن أهلها وزوجها وأولادها جميعهم السبب في

عذابها.. نفت مسؤوليتها عن نفسها، فهي غير واعية بأن معاناتها وعذابها نابعان من توقعاتها ومعتقداتها ومشاعرها السلبية الكامنة في الجانب المظلم من نفسها..

- الصراع الداخلي الناتج عن عدم وعيها بتعلقها غير الآمن. الصراع الذي هو مزيج من الحب والخوف والغضب والشعور بالذنب، تجاه الأشخاص الحميمين (أم وأب وزوج وابن وأخ..)، لذلك هي تقول: حياتي سلسلة من المعاناة، أهلي وزوجي وأولادي، جميعهم السبب في عذابي.. لأن علاقتها بهم سببت لها العذاب والإزعاج..

# 30
# رفض للواقع

لديها اثنان من الأولاد، أحدهما يبلغ من العمر (12 سنة) والثاني يبلغ من العمر (6 سنوات). أرادت أن تحمل للمرة الثالثة علّها تُنجب بنتًا، لكن زوجها رفض الفكرة بإصرار قائلًا: الزمن صعب والتربية أصعب.. يكفينا ولدان!

لكنها أصرّت على رغبتها رغم أن العلاقة بينها وبين زوجها ليست على ما يرام، فهو سريع الغضب والتواصل بينهما متوتر..

وهكذا كان..

فقرار الحمل كان قرارها.. ومع مرور الأيام تقبل الزوج الفكرة..

وبعد أن أتمت أشهر الحمل.. جاءها المخاض في صباح يوم اعتبرته أتعس يوم مرّ في حياتها!

هنأتها القابلة قائلة لها: مبروك المولودة أنثى.. فرحت عند سماعها الخبر لكن فرحتها لم تتم.. فبعد عدة ساعات جيء لها بابنتها لترضعها.. حملتها بين يديها ونظرت إلى عينيها ثم إلى يديها ثم إلى رأسها.. وأدركت أن هناك شيئًا ليس على ما يرام.. فأصابها القلق والارتباك.. ونادت الطبيبة التي أشرفت على فحصها لتسألها: هل ابنتي طبيعية؟!

نظرت إليها الطبيبة نظرة شفقة وحيرة، وقالت: لا يمكنني أن أجزم تمامًا إلا بعد أسبوع.. أجابتها: هل ابنتي مصابة ب (متلازمة داون)؟ قالت لها الطبيبة: ربما..

قالت إحسان: شعرت بالألم والخوف والغضب.. ورفضت ابنتي! نعم رفضتها ولم أقوَ على إرضاعها! وندمت أشد الندم لأنني لم أساير رغبة زوجي في عدم الإنجاب..

وكانت أمي بقربي، حضرت لترعاني في فترة ما بعد الولادة.. قلت لها: خذيها لا أرغب فيها، إنها ليست ابنتي! لا أريد ابنة معاقة!

يا إلهي، ماذا فعلت في حياتي لتحل بي هذه المصيبة!

ومرت الأيام وهي تبكي.. تبكي حظها العاثر، وتبكي ندمًا، وتبكي لأنها رفضت واقعًا لم تكن تتوقعه..

أثّرت حالتها النفسية على علاقتها بولديها الآخرين، وأثرت على علاقتها بزوجها، وأثرت على مسؤولياتها داخل البيت.. كل المحيطين بها استاءوا وانزعجوا وارتبكوا.. تزعزع نظام أسرتها وأضحى على وشك الانهيار.. فهي لم تستطع استيعاب الحدث الجديد.. استنفذت طاقتها وجهدها بسبب رفضها واقعًا غير متوقع لديها..

تقول إحسان: لست راضية عن نفسي كأم ولا كزوجة ولا كموظفة.. أكاد أنفجر وأفقد صوابي.. ماذا أفعل؟!

إحسان لديها طريقان: إما الرضا بالواقع الجديد، وإما رفض الواقع الجديد.. إن رضيت وتقبلت ارتاحت وأراحت. وإن رفضت، كما هو حالها اليوم، ستتراكم سلبياتها وتجر لنفسها سلبيات أخرى، ودون وعي منها ستسير إلى مصير مجهول!

عندما نتفحص مشكلة (إحسان) يتضح لنا الخلل الموجود في النظام الأسري المنتمية له، وهو:

- سوء التواصل بينها وبين زوجها دليل تفاعل نقاط ضعفها مع نقاط ضعفه، فيرى كل منهما عيوب الآخر ولا يرى عيوبه.. فهي ترى أن زوجها سريع الغضب. وغالبًا (إحسان) شديدة العناد وسريعة الغضب، فالزوج تقبل فكرة الحمل بعد رفضه لها بإصرار، ووافق تحت ضغط منها..

بالنسبة لنقاط ضعف (إحسان)، فهي:

- يتضح من خلال مشكلة (إحسان) أنها ليست ناضجة عاطفيًا، بمعنى أنها تميل للخوف والقلق وعدم الرضا والتسرع في اتخاذ القرارات..

أما بالنسبة للأسباب التي جعلتها تعيش الغربة عن نفسها، فهي:

- رفض الواقع الذي تعيشه. والجزء الأكبر من هذا الرفض دفين في الجانب المظلم من نفسها.. فهي وقبل أن تقرر الحمل أيضًا لم تكن راضية.. لديها ولدان وترغب بإصرار شديد في حمل ثالث عسى أن يكون أنثى.. وبدا رفضها للواقع واضحًا عندما أنجبت مولودة مصابة (بمتلازمة داون) فخرجت، إلى السطح بقوة، مشاعر الألم والخوف والندم.. وملأت الضوضاء عقلها وعاشت الغربة عن نفسها. فالرفض يوّلد الأسوأ.. عاشت المعاناة وتبددت طاقتها ولم تعد راضية عن نفسها، كأم ولا كزوجة ولا كموظفة..

يتضح من التحليل النفسي للقصص الثلاثين السابقة أن السبب الرئيسي الذي يجعلنا لا نصادق أنفسنا ونعيش غربة معها، وهو:

- عدم الوعي بالجانب المظلم من أنفسنا، الجانب اللاشعوري الذي يؤثر في قراراتنا وردود أفعالنا.. والجزء الأكبر من مخاوفنا ومعتقداتنا وهواجسنا.. متجذر في هذا الجانب، ويعمل عمله تلقائيًا بعيدًا عن وعينا.. يظهر ذلك واضحًا في المواقف التي تستفزنا أو تستثير غضبنا وخوفنا وألمنا.. فإن الجزء الأكبر من ردود أفعالنا في موقف ما، ليس له علاقة باللحظة الحالية فقط، بل له علاقة بذلك الجانب الدفين وغير المدرك أو غير الواعي لدينا.. فنحن منذ ولادتنا (بل وقبل ذلك) نتفاعل مع الأشخاص المهمين في حياتنا، ومع المواقف والأحداث.. ومن خلال هذا التفاعل تُبنى شخصياتنا بعيدًا عن وعينا، وتُبنى منظومة أفكارنا عن أنفسنا وعن الآخرين وعن العالم.. وتُبنى معتقداتنا وتوقعاتنا ومخاوفنا وهواجسنا.. عدم مراقبتنا لأنفسنا، مراقبتنا لردود أفعالنا ومشاعرنا وأفكارنا.. يجعلنا نعيش داخل دائرة من الوعي المنغلق لا يمكننا الخروج منها. وينتج عن ذلك ما يلي:

- نسقط عيوبنا على الآخرين. فالآخر هو المخطئ، والآخر هو الملام، والآخر هو سبب معاناتي وعذابي.. والمتهم الأول في العادة هما الوالدان، ومن ثم الأزواج والأبناء والآخرون والظروف..

- نلغي دورنا في المشكلة أو الحدث.. فنحن لا نراقب أنفسنا في الموقف، بل نراقب ردود أفعال الآخرين..

- لا نستمتع بالحرية التي فطرنا الله عليها، لأن عقولنا يملؤها الضجيج بسبب عدم وعينا بأن أهم مسؤولية ملقاة على عاتقنا هي مسؤوليتنا تجاه أنفسنا، تجاه الكلمات التي نتفوه بها، وتجاه القرارات التي نقررها يوميًا...

رؤية الحياة من زاوية الوعي المنغلق يجعلنا جاهلين بأنفسنا، نعيش غربة معها، وغير مدركين لنقاط ضعفنا وعيوبنا.. بعيدين عن الحكمة ولا نرى النور الذي بداخلنا، النور الذي يجعلنا ننفتح على ما بعد الحواس الخمس، نور الوعي والبصيرة والإلهام والحدس..

## ثالثاً

## صادقت نفسي..

وصادقت نفسي عندما عرفتها وأحببتها ورعيتها ووجدت فيها ما كنت أبحث عنه..

وجدت فيها هويتي وموطني وملاذي، وجدت فيها الحب والأمان والسكينة، وجدت فيها العالم.. اكتشفت أن العالم في داخلي ولست أنا داخل العالم.. ومنبع القوة في داخلي وليس في الممتلكات والمال والمنتجات.. واكتشفت أن التغيير يبدأ من داخلي...

صادقت نفسي عندما آمنت بإمكانياتي المهدورة، الجزء الأكبر منها مهدور بسبب أفكاري ومشاعري السلبية..

صادقت نفسي عندما أدركت أن (أنا) لست الآخر.. (أنا) إنسان متفرد لا مثيل له، ما يؤذيني أو يريحني هو ردود أفعالي وتوقعاتي وكيفية تفسيري للمواقف.. وما يؤذيني هو مشاكلي ونقاط ضعفي ورفضي للواقع..

كنت أعتقد أن الآخر هو سبب معاناتي، وأن الآخر هو سبب عذابي.. أصابعي كانت تتجه نحوه قائلة: أنت السبب...

لم أكن أعرف أن معاناتي تنبع من داخلي، معاناتي الناتجة عن الضوضاء التي تملأ عقلي وتعكر صفو حياتي..

لم أكن أعرف أن الآخر هو مرآة لي.. أرى فيها محاسني وعيوبي.. إن أحسنت إليه أكون قد أحسنت لنفسي، وإن أسأت إليه أكون قد أسأت لنفسي..

لم أكن أعرف أن هناك جانبًا مظلمًا في نفوسنا غير واعين به.. الجزء الأكبر من مخاوفنا ومعتقداتنا الخاطئة وهواجسنا دفين فيه..

لم أكن أدرك أن صفعات القدر قد تكون بداية لرحلة مع الاستيقاظ.. الاستيقاظ لنرى النور الذي بداخلنا، نور الوعي والبصيرة والإلهام والحدس..

وأطرح تساؤلاتي لأجيب عنها:

متى نصادق أنفسنا؟ وما هي الطرق العملية لمصادقة أنفسنا؟ وما هي نتائج مصادقتنا لأنفسنا؟

أسئلة سأجيب عنها تباعًا لنعرف كيف نصادق أنفسنا..

# 1
# متى نصادق أنفسنا؟

نصادق أنفسنا عندما نستوعب (من نحن). نحن جسد وروح. نحن ذات مكونة من ذاتين: الذات الروحية والذات الدنيوية.

نصادق أنفسنا عندما نعلم أن ما يؤذينا أو يريحنا عادة هو أفكارنا ومشاعرنا وردود أفعالنا وتوقعاتنا وقراراتنا.. فنعمل على مراقبتها لنكون أكثر وعيًا بها.

نصادق أنفسنا عندما نؤمن بأن القوة من الداخل والتغيير من الداخل.

نصادق أنفسنا عندما ندرك أن أنفسنا مسؤوليتنا، وقصة حياتنا نحن من نصنعها.

نصادق أنفسنا عندما ندرك أن ثقتنا بأنفسنا وتقديرنا لها قرارنا.

نصادق أنفسنا عندما نصبح أكثر وعيًا بالجانب المظلم أو اللاشعوري من أنفسنا.

- نصادق أنفسنا عندما نستوعب (من نحن). نحن جسد وروح، الجسد من تراب وإليه يعود والروح نفخة من روح الله.. نحن ذات مكونة من ذاتين: الذات الدنيوية والذات الروحية، ولكي نعيش السكينة والأمان الداخلي لابد لنا من العمل المستمر من أجل تحقيق التوازن بين الذاتين..

الذات الروحية هي الجوهر، وهي منبع النور الإلهي، وهي مصدر قوتنا ومصدر وجودنا.. هي أنفسنا بعيدًا عن علاقاتنا بالآخرين، بعيدًا عن هويتنا الدنيوية، وبعيدًا عن المؤثرات الخارجية..

الذات الروحية تعكس تواصلنا مع الله ومع الكون الذي هو تجلٍّ من تجلياته سبحانه.. وتعكس وجودي كمخلوق وحيد في هذا العالم، مخلوق متفرد لا مثيل له، يعيش وحيدًا ويفكر وحيدًا ويموت وحيدًا..

أما الذات الدنيوية فهي صورتنا عن أنفسنا اكتسبناها من خلال علاقاتنا بالآخرين. هي صورة بنيناها لأنفسنا اعتمادًا على ما يفكر به الآخرون عنا.. الذات الدنيوية مرتبطة بوجودنا على هذه الأرض، باحتياجنا للآخر واحتياجه لنا فنحن غير موجودين إن لم يكن هناك آخر يعترف بوجودنا..

هاجس الأنا الدنيوية هو الاعتراف بوجودها من قبل الآخرين (أنا هنا) وهدفها تقبل الآخرين لها، إما بالسيطرة عليهم أو بالخضوع لهم والسعي لنيل رضاهم.. وبما أنها تستمد قوتها من الآخرين خوفًا من الوحدة والعجز لذلك من أهم سماتها أنها تقارن وتغضب وتغار وتتألم وتكره وتحقد وتتعلق بالأشخاص والأشياء.. هي تتعرض للضغوط لأنها تخاف المستقبل وتندم على الماضي ولا تستمتع بقوة الآن، لذلك هي تعيش الصراع والمعاناة وعدم الرضا ولا تصل للإشباع أبدًا..

بما أننا روح وجسد، ولكي نصادق أنفسنا ونعيش السكينة والأمان الداخلي، لا بد لنا من العمل الدائم والمتواصل لتحقيق التوازن بين الذاتين.. ولا يمكن للتوازن أن يتحقق إلا بالخضوع للمنهج الإلهي في الكون، فالكون الذي نحن جزء منه تحكمه قوانين كما تحكمنا نحن قوانين، وخضوعنا لتلك القوانين بإرادتنا التي
هي هبة من الله، يجعلنا نتناغم مع موسيقى الكون فنعيش السكينة والأمان على أرض أهم ما يميزها أنها أرض خوف وامتحان.. من بين تلك القوانين: قانون الشكر، قانون الحب، قانون الصبر،
قانون الدعاء، قانون الأخذ بالأسباب، قانون الإيجابية، قانون العطاء دون انتظار مقابل، قانون التسامح، قانون بر الوالدين، قانون التفكر والتدبر، قانون الرضا، قانون العمل، قانون التوكل على الله..

- نصادق أنفسنا عندما نستعمل أسلوب المراقبة الذاتية، مراقبة أفكارنا ومشاعرنا وتوقعاتنا وردود أفعالنا وقراراتنا وعاداتنا اليومية.. لنعمل على تربية أنفسنا وتطويرها، وعدم مراقبة الآخرين وإسقاط عيوبنا عليهم..

المراقبة الذاتية هي قدرة باستعمالنا لها تتطور إمكانيتنا للمراقبة، وبعدم استعمالنا لها تضمر وتتلاشى هذه الإمكانية. وهي أسلوب أساسي لتطوير أنفسنا والوعي بسلبياته ونقاط ضعفه، وأيضًا الوعي بنقاط قوته وإيجابياته..

المراقبة الذاتية هي طريقة للتعامل مع أنفسنا، إذا أردنا أن نستمتع بالحرية التي هي من خصائص فطرتنا.. بدل مراقبة الآخرين وإسقاط عيوبنا أو فشلنا عليهم. فالآخرون هم مرآة لنا إن أحسنا إليهم نكون قد أحسنا لأنفسنا وإن أسأنا إليهم نكون قد أسأنا لأنفسنا.. ما نفعله بالآخرين في الحقيقة نفعله بأنفسنا..

في أي علاقة نحن طرف فيها، نساهم في نجاحها أو فشلها، عن قصد أو دون قصد منا وعن جهل أو عن علم.. فعندما نجعل هدفنا مراقبة كل ما يصدر عنا من أقوال أو أفعال، تتضح لنا الرؤية ونصبح أكثر وعيًا بما يريحنا أو يعذبنا، وأكثر وعيًا بما يستفزنا أو يخيفنا، وأكثر وعيًا بكيفية إنجاح العلاقة أو إفشالها، لنعمل على تغيير ما يمكن تغييره في أنفسنا..

الفكرة الأساسية للمراقبة الذاتية هي أننا مسؤولون عن أقوالنا وأفعالنا ومشاعرنا وتوقعاتنا وعاداتنا وقراراتنا.. فما نقوله أو نفعله أو نشعر به هو ما يريحنا أو ما يؤذينا.. إن شعرنا بالغضب نحن من يتضرر بهرمون الغضب، وإن تملكنا الحقد فنحن من يضيّع طاقته وجهده في التفكير بآخر، وإن شعرنا بالسعادة نحن من نستمتع بالاسترخاء.. وطريقة تفسيرنا للموقف هي التي تزعجنا أو تريحنا، إن فسرنا تصرف شخص على أنه قصد أن يهيننا فسوف نغضب ونثور، وإن فسرنا تصرفه على أنه غير مقصود ويعاني من ضغوط نفسية فقد نعذره أو نتجاهل ما صدر عنه.. وهكذا

نحن نميل عادة إلى عدم مراقبة ما يصدر عنا بل مراقبة ما يصدر عن الآخرين من هفوات وأخطاء، دون قصد منا وعن نقص في الوعي. لأننا منذ الطفولة تبرمجنا على إلقاء اللوم على والدينا فيما نشعر به من معاناة وصراع.. فهما السبب في وجودنا وهما المسؤولان عن عيوبنا ومعاناتنا - فالطفل يفسر تصرفات والديه نحوه بمدى حبهما أو عدم تقبلهما له - وعندما نكبر وبداية من سن المراهقة، وفي غياب الوعي، قد نستمر على نفس المنوال.. نفسر تصرفات من تربطنا بهم علاقة حميمية بشكل شخصي، من أساء لنا قصد أن يهيننا، ومن عبس في وجهنا لا يحبنا، ومن تبسم لنا فهو راضٍ عنا.. فمزاجنا يتأرجح بين سلبي وإيجابي حسب تصرفات الآخر..

بالمراقبة الذاتية نفهم أنفسنا، ونفهم وجهة نظر الآخر أيضًا.. نفهم أن الآخر مختلف عنا، وما يصدر عنه من أقوال وأفعال يعبّر بها عن شخصه هو، ولا يعبّر عنا.. فالآخر يرى العالم من خلاله وليس من خلالنا..

كل ما يصدر عنا يعبّر عن أنفسنا، يعبّر عن معاناتنا ونقاط ضعفنا ومخاوفنا وهواجسنا وآمالنا وعاداتنا وقيمنا.. فلننصت إلى الإشارات التي تطلقها أجسادنا، الإشارات التي تتحدث بها إلينا - من ارتياح أو انزعاج - إنها دعوة لنفعل شيئًا يساعدها على السير في طريق الأمان والسكينة، طريق مصادقة أنفسنا..

- نصادق أنفسنا عندما نؤمن أن القوة من الداخل والتغيير من الداخل..

القوة تنبع من داخلنا. من إحساسنا بالأمان والسكينة الداخلية، والسكينة لا تكون إلا بسعينا الدائم واليومي نحو التوازن.. التوازن بين وجودنا ووجود الآخر، والتوازن بين ذواتنا الروحية وذواتنا الدنيوية.

القوة في التواصل المستمر مع جوهرنا. والقوة في التناغم مع القوانين الكونية التي تُنظم مسيرة الكون وأيضًا تُنظم مسيرة أجسادنا. القوة في الرجوع لمبادئ الفطرة السليمة التي ولدنا عليها، الصدق والرحمة والحب والعدل والانسجام والعطاء والأمانة والخير والتعاون والثقة والحرية.. وظائف أجسادنا متناغمة مع المنهج الكوني ومتناغمة مع مبادئ الفطرة، فهي مسيّرة.. لكن قراراتنا واختياراتنا اليومية خاضعة لإرادتنا، وعندما نسيء استعمال إرادتنا - بقصدنا أو بدون قصدنا، بوعينا أو بجهلنا، بتفكيرنا السلبي وبمعتقداتنا الخاطئة وبمخالفتنا لمبادئ الفطرة - فإن أجسادنا تشتكي وتطلق إشارات تعبّر بها عن شكواها، يتضح ذلك في الخلل الذي يصيب وظائفها، وعندما نتجاهل تلك الإشارات يتحول الخلل إلى مشكلات نفسية وجسمية..

القوة الداخلية في تحقيق التوازن بين وجودنا ووجود الآخر. لا نسمح لأنفسنا أن نكون ضحايا ونعمل على حماية حدودنا، ولا نسمح لأنفسنا أن نكون عدوانيين فنعتدي على الآخر.. إنها عملية مسك العصا من الوسط.. بفن التواصل نصل إلى حالات التوازن الذي هو عمل مستمر..

نحن ذبذبة في هذا الكون، نحن طاقة متصلة بالطاقة الكونية، بتفكيرنا الإيجابي ترتفع ذبذباتنا فنجذب لأنفسنا الخير، وبتفكيرنا السلبي تنخفض ذبذباتنا فنجذب لأنفسنا المنغصات

والمشاكل..

القوة الداخلية أن نجعل بيننا وبين الأحداث والمواقف اليومية مسافة (مسافة معنوية)، أن نعيش الحياة الدنيا كمن يرى مسرحية، نحن أبطال فيها نمثل أدوارًا.. لكننا في نفس الوقت الشاهد على أنفسنا، نراقب ما يصدر عنها من ردود أفعال ومشاعر وأحاسيس.. كل ما يحدث هو خارج جوهرنا، خارج كينونتنا، نعمل كي نحافظ على سلامة هذا الجوهر وهذه الكينونة، نعمل يوميًا على تنقيته من شوائب المشاعر والأفكار السلبية الناتجة عن رغبتنا في الدفاع عن الأنا الدنيوية.

عندما نؤمن أن القوة تنبع من داخلنا نسعى نحو تعديل وتغيير أفكارنا ومشاعرنا ومعتقداتنا وتوقعاتنا وردود أفعالنا.. التي تميل للسلبية، لتصبح أكثر ميلًا للإيجابية.

فالتغيير يبدأ من الداخل. إذا أردنا تغيير الآخر علينا أن نبدأ بتغيير أنفسنا، وإذا أردنا تغيير العالم علينا أن نبدأ بتغيير أنفسنا.. فنحن نرى العالم من خلالنا، إن كنا سلبيين نرى العالم حزينًا، وإن كنا إيجابيين نراه جميلًا.. ومن أحب نفسه استطاع أن يحب الآخرين، ومن كره نفسه كره الآخرين..

- نصادق أنفسنا عندما ندرك أن ذواتنا مسؤوليتنا، وقراراتنا هي التي تصنع قصة حياتنا.

كل منا بصمة لا مثيل له، كل منا مخلوق متفرد يختلف عن الآخر في شكله ومنظومة أفكاره وتجاربه..

ولكل منا إرادته والحرية في استخدام تلك الإرادة - بقصد أو بدون قصد، عن وعي أو عن جهل - نتخذ قراراتنا.. يوميًا نتخذ مئات القرارات، أغلبها يتم تلقائيًا وبشكل لا واعٍ..

عادات يومية نكررها وتبرمجنا عليها، طريقة اللباس وطريقة التعامل مع الآخرين وطريقة مواجهة مواقف الاستفزاز والمواقف غير المتوقعة... الكثير من تلك العادات قد يكون سلبيًا ونحن غير واعين به، كعادة الثرثرة أو التسرع في الرد أو الحديث بصوت عالٍ أو إصدار أحكام على الآخرين أو النميمة... تلك العادات قد تنغص علينا حياتنا وتشوش تفكيرنا..

ما يريحنا أو يؤذينا هو ما يصدر عنا من ردود أفعال ومشاعر.. مسؤوليتنا هي أن نراقب إشارات أجسادنا، نراقب أحاسيس قلوبنا.. لنعرف ماذا تريد أن تقول لنا؟ بالمراقبة يمكننا أن نصبح

أكثر وعيًا بأسباب الخلل ونوعه.. وبالتالي يمكننا تعديل أو تغيير ما يمكن تعديله أو تغييره، أو تقبله وعدم رفضه.. فالتقبل شرط أساسي من أجل التغيير، تقبل الوضع وتقبل الأزمة وتقبل الآخر..

من يوم ولادتنا إلى يوم موتنا ونحن ننسج قصة نحن أبطالها. كل منا حياته قصة يمثل فيها أدوارًا متنوعة.. قصة فيها فرح وفيها ألم وفيها معاناة وفيها ضغوطات وفيها ما فيها.. لكن في النهاية كل منا مسؤول عن قصته محاسب عليها، كل منا كتب فصولها بأحاسيسه وتصرفاته.. قد نكون كتبنا الكثير منها ونحن غير واعين بما نكتبه، منساقون إلى نهايتها دون علمنا.. لكن في الحقيقة هي قصتنا ونحن مسؤولون عن ما كتبناه بعلمنا أو بجهلنا، بوعينا أو بدون وعينا، برفضنا لها أو بتقبلنا لها..

كلٌّ منا أخطأ في محطات كثيرة منها، قد يكون تعلّم أو لم يتعلم من أخطائه، فتمادى في الخطأ.. وكلٌّ منا تلقى صفعات من القدر آلمته.. وقد تكون أيقظته من غفلته، وربما لم توقظه ولم يفهم معناها.. دفعته ليصادق نفسه أو قد تكون زادت من غربته عن نفسه.. في النهاية هي قصتنا بحلوها ومرها، ونحن مسؤولون عن أدوارنا فيها، ومسؤولون عن معاناتنا والضوضاء التي تملأ عقولنا.. فكل ما يصادفنا في الحياة هو تحديات لنا، كيف سنواجه التحديات هو الذي يصنع قصتنا، قراراتنا تجاه التحديات هي التي تصنع قصتنا..

- نصادق أنفسنا عندما ندرك أن ثقتنا بأنفسنا وتقديرنا لها قرارنا..

الثقة بالنفس تنبع من الداخل، هي من خصائص فطرتنا السليمة التي وُلدنا عليها. لكن التربية التي قد تميل للسلبية (عن جهل من قبل الوالدين) قد تزعزع ثقتنا بأنفسنا، وكثرة الانتقاد والتعليق واللوم كذلك، تجعلنا نقارن أنفسنا بالآخرين، وبما لدى الآخرين من مواهب أو ممتلكات، فنشعر بالنقص.. نركز على ما هو خارج أنفسنا ويغيب عنا التركيز على ما لدينا من إيجابيات وقدرات، ويغيب عنا أن كل إنسان هو كائن متفرد لا مثيل له.. يمكنه بالتفكير الإيجابي وتقديره لنفسه، اكتشاف قدراته وتحديد أهدافه والاستفادة من الفرص المتاحة..

عندما نراقب أنفسنا ونكتشف أننا نخاف المستقبل ونتردد في اتخاذ القرارات ونهاب الآخرين ونشك في إمكانياتنا.. فنحن تنقصنا الثقة بالنفس..

إنه قرارنا لنتغير، لنغير معتقداتنا السلبية عن أنفسنا، المعتقدات التي تبرمجنا عليها خلال مراحل نمونا - دون علمنا وبعيدًا عن وعينا - قرارنا أن نحترم أنفسنا ونقدرها ونثق بإمكانياتها اللامحدودة.. فالذي يُقزمها أو يلغي وجودها هو أفكارنا.. وعند اتخاذنا لهذا القرار - قرار التغيير نحو الثقة بالنفس - نكون قد بدأنا مشوارنا نحو مصادقة أنفسنا..

- نصادق أنفسنا عندما نصبح أكثر وعيًا بالجانب المظلم أو اللاشعوري من أنفسنا..

نبدأ منذ ميلادنا بالتواصل مع الآخرين المحيطين بنا (أولهم الأم)، ومع مرور السنوات تتراكم الخبرات المشحونة بالأحاسيس السلبية والإيجابية، وتتكون منظومة أفكارنا ومعتقداتنا وتوقعاتنا ونظرتنا لأنفسنا وللآخرين وللعالم.. فتنتظم تلك الخبرات التي اكتسبناها نتيجة تفاعلنا مع المحيطين بنا في ملفات داخل عقولنا، ملف الخوف وملف الغضب وملف الإحساس بالظلم وملف الألم وملف الفرح.. وعندما نتعرض في اللحظة الحالية لموقف استفزنا أو أثار غضبنا أو خوفنا.. حسب تفسيرنا، فإن الملف المتعلق بالموضوع الذي استفزنا يُفتح في عقولنا.. على سبيل المثال: عندما يتعرض أحدنا لموقف ما يشعر فيه بالغضب الشديد - رغم أن الموقف قد لا يستفز شخصًا آخر - فإن ملف الغضب يُفتح في تلك اللحظة.. هذا الملف يحتوي على جميع الخبرات التي خبرناها منذ ميلادنا وسببت لنا الشعور بالغضب..

معظم ما نشعر به في هذه اللحظة نحن غير واعين به، لأنه يتعلق بخبراتنا المنسية والمجهولة بالنسبة لنا.. يتعلق بالجانب المظلم من أنفسنا..

عندما نستعمل أسلوب المراقبة الذاتية، نراقب ما يصدر عنا في المواقف المتنوعة التي تصادفنا يوميًا، نراقب مشاعرنا وأحاسيسنا وأفكارنا.. بدل إلقاء اللوم على الآخرين، نصبح أكثر وعيًا بالجانب المظلم من أنفسنا وأكثر معرفة بها. فالكمال هو أن نعرف عيوبنا ونقاط ضعفنا، وليس أن نكون بلا عيوب.. فالمراقبة هي بداية الطريق نحو معرفتنا لأنفسنا..

عادة معظم تصرفاتنا تتم تلقائيًا وعفويًا.. عادات نكررها يوميًا، وردود أفعالنا تجاه الأحداث والمواقف المتنوعة معظمها يتم تلقائيًا أيضًا.. ويغيب عنا أننا مخلوقات تاريخية، منذ ميلادنا إلى اليوم كل ما نركز عليه ونتفاعل معه مسجل في ملفات داخل عقولنا ويؤثر فينا..

معظم تصرفاتنا التلقائية والعفوية نحن غير واعين بها.. لأنها مرتبطة بمنظومة أفكارنا ومشاعرنا التي تبرمجنا عليها منذ ميلادنا (وربما قبل ذلك).. فالماضي متجذر فينا، ويعمل عمله غالبًا خارج وعينا..

والقسم الأعظم من معتقداتنا وتوقعاتنا المشحونة بأحاسيسنا ومشاعرنا دفين في دهاليز نفوسنا.. وعندما نراقب أنفسنا نكتشف خباياها، ومجرد اكتشافنا لها هو الكمال بعينه، هو الحرية، هو الطريق نحو مصادقتنا لأنفسنا..

# 2

# طرق عملية تساعدنا على مصادقتنا لأنفسنا

ليس معنى أن نصادق أنفسنا أننا لا نغضب أو لا نتألم أو لا نشعر بالغيرة.. إنها مشاعر إنسانية طبيعية سلبية، لكنها إشارات تنبهنا إلى أننا انحرفنا عن الطريق المستقيم، ابتعدنا عن التوازن، ابتعدنا عن التناغم مع فطرتنا السليمة.. تنبهنا إلى ضرورة السعي نحو العمل للبحث عن السكينة والأمان الداخلي.

مصادقة النفس هي عملية مستمرة الهدف منها العودة إلى التوازن، التوازن الذي هو حالة غير ثابتة، هو حركة دائمة وجهاد يومي.. فنحن نسق مفتوح على الآخر وعلى العالم وعلى أنفسنا، نتفاعل ونتأثر ونؤثر. على سبيل المثال: تتوسع حدقة العين عندما يقل الضوء وتتسع عندما يزداد الضوء، يزيد إفراز العرق مع ارتفاع درجة حرارة الجسم.. وهكذا. وفي حالة الخوف يفرز الجسم هرمون الأدرينالين فيمده بالقوة اللازمة للتأهب للدفاع عن نفسه، وفي حالة الاسترخاء يفرز الجسم هرمون الأندروفين، وفي حالة الغضب يُطلق الجسم طاقة سلبية مؤذية للآخرين المحيطين بالمكان وربما أكثر وأكثر.. وهكذا.

نصادق أنفسنا عندما نرضى عنها، وعندما نملك الوسائل المناسبة للتخلص من الصراعات والضغوط اليومية، وعندما نستطيع التعايش مع الآخرين بسلام، والتعايش مع أنفسنا بتناغم مع موسيقى أجسادنا، ومع فطرتنا السليمة التي وُلدنا عليها..

مصادقة النفس ليست حالة ثابتة بل حركة مستمرة وأعمال يومية، الهدف منها هو الوصول إلى الإحساس الداخلي بالأمان والسكينة، والتناغم مع موسيقى الكون وموسيقى الجسد..

والسؤال المطروح، ما هي الطرق العملية التي يمكننا ممارستها يوميًا لتساعدنا على مصادقة أنفسنا والتناغم مع الحياة؟

الطرق العملية لمصادقة النفس أهمها الآتي:

- التأمل والتدبّر:

التأمل (أو التدبر) هو التفكير العميق في موضوع ما، وخلوة بيننا وبين أنفسنا نرى فيها العالم من خلالنا، نتأمل السماء والبحر والشجرة والوردة والعصفور.. نتأمل المخلوقات التي هي تجلٍّ من تجليات الله سبحانه.. ونتأمل ذواتنا لنعيش الانسجام مع موسيقى أجسادنا وموسيقى الكون.. نعيش دقائق وقد تصل لساعات متواصلين مع ذواتنا ومع الطبيعة، وحيدين مع خالقنا، نذكره وندعوه أن يرحم حالنا ويشرح صدورنا، ويلهمنا الصواب..

نستيقظ في الصباح الباكر قبل طلوع الشمس، عقولنا يملؤها الضجيج وفي صدورنا غصة، نتوجه للقبلة ونصلي الفجر، ثم نجلس جلسة مريحة مع أنفسنا بعد أن نفتح النافذة لنستقبل الهواء العليل.. ثم نذكر الله (سبحان الله، أستغفر الله، الحمد لله..) أو أية عبارة أخرى فيها ذكر الله. نذكره لمدة عشر دقائق إلى ربع ساعة أو نصف ساعة.. الأفكار في عقولنا تدور وتدور، لا نقاومها، ونستمر في الذكر داخل قلوبنا.. عندها ستبدأ الغصة بالتلاشي، وقد نشعر بطاقة قوية تتخلل أجسادنا، وتُشعرنا بالسكينة.. نكرر نفس العملية مساءً بعد صلاة العشاء وقبل النوم، نجلس خلوة مع أنفسنا والله معنا نطلب منه العون والرحمة..

ويمكننا أن نتأمل ونتدبر في أي وقت من أوقات النهار لدقائق أو حتى ثوان معدودة، خلال فترات الانتظار وما بين فترات العمل بحثًا عن الاسترخاء، وأيضًا نتدبر ليلًا عندما يهرب النوم من عيوننا وتتضخم السلبيات في عقولنا.

إنها عملية أساسية للتواصل مع ذواتنا ولتغذية أرواحنا بذكر من أوجدها على أرض غريبة عنها لسنوات من الزمن، أرض خوف وابتلاء.. ولنشعر بالسكينة والأمان..

إنها عملية بسيطة لكنها مهمة لتصبح عادة يومية تريحنا من فتنة الحياة على أرض نشعر فيها بالضعف وقلة الحيلة، وتريحنا من فتنة العلاقات التي تربط بعضنا بالبعض الآخر، واحتياج بعضنا للبعض الآخر..

نتأمل الطبيعة ونعيش معها دقائق وقد تصل لساعات.. مع البحر وأمواجه، والشجر وحفيفه، والجبل وشموخه.. نتأمل شروق الشمس وغروبها، ونتأمل القمر.. نتأمل إعجاز الله في الكون..

نتأمل لنتناغم مع الطبيعة، ونتناغم مع رقصة الكون، لا نفكر بل نشكر ونذكر.. فالفكر مرتبط بالإرادة، والطبيعة لا تملك الإرادة بل مسيّرة تعمل وفق المنهج الإلهي. ونحن بإرادتنا قد نختار، عن جهل وضعف ونقص في الوعي، مخالفة المنهج فنعيش العذاب والمعاناة..

تواصلنا مع الطبيعة يجعلنا نعيش لدقائق أو لساعات متناغمين مع أنفسنا، متناغمين مع الطبيعة التي نحن جزء منها فترتفع طاقتنا.. ونتعلم السلام والانسجام والجمال والعطاء والحب والهدوء..

بالتأمل والتدبر تفرز أجسادنا هرمونات الاسترخاء.. التي تساعدنا على استعادة نشاط خلايانا فتزيد من مقاومتنا للأمراض، وتتفتح أذهاننا، ويرتفع مستوى وعينا، وتتطهر قلوبنا من أدران الأحاسيس السلبية..

- ممارسة الرياضة:

ممارسة الرياضة بأنواعها تساعدنا على التخلص من الضغوطات اليومية التي هي عبارة عن مجموعة من السموم النفسية، غضب وقلق وصراع وتردد وألم وغيرة.. وتؤدي إلى إفراز الجسم لهرمونات التوتر التي تؤثر سلبًا على وظائف الخلايا وتناغمها. وتراكم الضغوطات يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية.

أهم أنواع الرياضة وأبسطها، رياضة المشي، المشي لمدة ثلث أو نصف ساعة إلى ساعة، على شاطئ البحر أو في غابة أو في أماكن مخصصة لذلك.. وعندما نقرنها بذكر الله في قلوبنا فإن تأثيرها الإيجابي علينا يصبح أقوى..

وأيضًا من أنواع الرياضة المهمة السباحة، ورياضة الماء (حركات رياضية أو الرقص تحت الماء) وهي مفيدة وممتعة وتتم ممارستها في أحواض السباحة.. ويمكن اعتبار الأعمال المنزلية الروتينية نوعًا من أنواع الرياضة البدنية.. وهناك أنواع أخرى كالتنس وكرة القدم وكرة السلة.. وغيرها كثير.

وعندما نمارس الرياضة بانتظام يوميًا أو عدة مرات في الأسبوع، أي أن تكون عادة، فإن فوائدها النفسية والجسمية تصبح واضحة وتساعدنا على تقوية ثقتنا بأنفسنا وتقديرها..

- تنمية الهوايات:

الهواية هي النشاط الذي نقوم به اختياريًا، محبب لنا وليس مفروضًا علينا، ويصبح عادة نمارسها بانتظام، نندفع للقيام بها لأنها تجعلنا نشعر بالنشوة والاسترخاء.. وتجعلنا نبتعد عن ضجيج الحياة وضوضاء عقولنا، فنعيش أوقاتًا قد تستمر لساعة أو أكثر مع أنفسنا..

والهوايات أنواع، من أمثلتها: القراءة والرسم وعزف الموسيقى والرياضة والأعمال اليدوية، كالنجارة والتطريز والخياطة..

وعندما نتحمل مسؤولية أنفسنا ونعمل على مراقبة كل ما يصدر عنها من إشارات، لنعرف ما الذي يستهويها، وما هي الأعمال التي يمكنها القيام بها حسب الظروف المتاحة.. عندها سنكتشف هوايتنا فنعمل على ممارستها وتطويرها لتصبح عادة من بين عاداتنا الجيدة والمفيدة. فنستمتع بها وتحقق لنا نوعًا من الإشباع النفسي والراحة الجسدية.. إنها وسيلة من بين الوسائل التي تجعلنا نسير في طريق مصادقة أنفسنا..

- تحديد الأهداف:

تحديد أهدافنا من الوسائل المهمة لنصادق أنفسنا. نسأل أنفسنا: ماذا نريد من هذه الحياة؟ وما الذي نرغب في تحقيقه قبل أن تنتهي قصة حياتنا؟ وما هي الأهداف التي نرغب في تحقيقها على جميع جوانب حياتنا: النفسية والاجتماعية والروحية والجسمية؟

وعندما نعرف ماذا نريد وما هي إمكانياتنا يصبح تحديد الأهداف أكثر وضوحًا.. عدم تحديدنا لها يجعلنا نعيش الضياع، ولا نعرف ماذا نريد من الحياة، فنصبح مستهدفين من قبل آخرين..

التركيز عامل مهم لنجذب لأنفسنا ما نرغب فيه.. على سبيل المثال: إن رغبت في شراء هدية لصديق، ولم أعمل على تحديد طلبي قبل خروجي من المنزل إلى السوق.. فإنني سوف أبحث وأبحث عن هدية، وأنتقل من محل إلى محل ومن سوق إلى سوق.. وقد لا أشتري شيئًا. بينما لو أنا حددت ما أرغب فيه (ولنفترض زجاجة عطر) فإنني سوف أذهب مباشرة للمحل الذي يتوفر فيه ذلك الغرض..

وهكذا نحن في هذه الحياة إن لم نحدد أهدافنا، سنعيش حالات الضياع والملل واللامعنى.. وعندما نحدد أهدافنا فسوف نخطط ويشغل ذهننا المخطط والرغبة في إنجازه، ويصبح للحياة معنىً..

وعندما نحدد أهدافنا ونعرف ماذا نريد.. نركز على ما نرغب فيه وليس على ما لا نرغب فيه.. نسير خطواتنا متجهين نحو نقطة محددة وواضحة قد نتعثر وقد نسقط.. ولكن لا نستسلم، نقف ونكمل المسير.. نستمتع بما يصادفنا ونتعلم من أخطائنا، إلى أن نصل للهدف وقد لا نصل، ومع ذلك يبقى الطريق أكثر وضوحًا والحياة أكثر متعة وحلاوة..

ما هي أهدافنا؟ أم مسؤولة، رئيس شركة، بطل رياضي، كاتب.. قد تكون الأهداف قصيرة المدى، ما هو هدفنا لهذا اليوم أو لهذا الأسبوع.. أو بعيدة المدى، ما هو هدفنا لهذه السنة أو لسنوات أو لآخر العمر..

تحديد الأهداف وتحديد خطواتها ومراحلها وأساليب تطبيقها وكتابتها.. يساعدنا على تحقيقها.. لنحلم بها.. نعيش الحلم وفي كل يوم نسير خطوة.. وأيضًا نسير خطوة في طريق مصادقة أنفسنا..

- التواصل مع المشاعر السلبية والإيجابية:

المشاعر السلبية، كالغضب والخوف والحزن والغيرة.. يقابلها في الطرف الآخر المشاعر الإيجابية، كالفرح والنشوة والرضا والأمان..

السلبية والإيجابية مشاعر طبيعية لدى الإنسان وجزء من تكوينه.. والأشياء تُعرف بأضدادها، فلولا الغضب لما عرفنا الانشراح، ولولا الخوف لما عرفنا الأمان، ولولا الحزن لما عرفنا الفرح..

لنسير في طريق مصادقة أنفسنا علينا أن نتواصل مع الإشارات التي تطلقها أجسادنا، لنفهم ماذا تريد منا؟ وماذا تريد أن تقول لنا؟

من بين تلك الإشارات، المشاعر السلبية والإيجابية، فعندما نشعر بالغضب نبحث عن الانشراح والهدوء، لأن الغضب إشارة تدل على أن هناك أمرًا ما يهدد كياننا أو معتقداتنا.. وعندما نشعر بالخوف نبحث عن الأمان، لأن الخوف إشارة تدل على أن هناك خطرًا ما، علينا بالهروب أو بالهجوم لنحمي أنفسنا منه.. وعندما نشعر بالحزن نبحث عن الفرح، لأن الحزن إشارة تدل على الألم فنبحث عما يريحنا من المعاناة.. وهكذا.

يساعدنا التواصل مع المشاعر السلبية والإيجابية على الاستمتاع بالحياة بالبحث عن حلول للمنغصات اليومية التي تعترض مسيرتنا، سواء أكانت نابعة من داخلنا بسبب تقلبات مزاجنا أو بسبب مخاوفنا.. أو كانت آتية من خارج أنفسنا بسبب علاقتنا السيئة مع أحدهم أو بسبب ضغوطات في العمل...

فعندما ننتقل من شعور سلبي إلى آخر إيجابي، نقترب من التوازن.. يمكننا تشبيه ذلك بركوب الدراجة، فنحن كي نسير في الطريق المستقيم، لا بد لنا من الانحراف يمنة ويسرة.. هذا الانحراف ما بين اليمين واليسار أساسي من أجل السير للأمام، للوسط..

ولكي نسير في طريق مصادقة أنفسنا، علينا عندما نشعر بالحزن أو بالخوف أو بالغضب.. ألا نهرب من مشاعرنا بل نواجهها نعيشها لدقائق لنعرف ما الذي استفزنا، لنعرف الأسباب النابعة

من داخلنا.. فما المثير الخارجي سوى الشعلة التي ألهبت أمورًا أو أحداثًا داخل نفوسنا.. ملف من الملفات الجزء الأكبر منه دفين في الجانب المظلم من نفوسنا، استثار.. فخرج ما به من مشاعر وأفكار معظمها نحن غير واعين به..

وعندما تنتابنا مشاعر وأفكار سلبية وتسيطر على تفكيرنا، أيضًا من الأساليب المفيدة كتابتها.. بدل أن نتكلم مع آخرين ونعطيهم حق التدخل في أمورنا الشخصية. نحضر ورقة وقلمًا ونجلس في مكان بعيدًا عن الأنظار ونبدأ في كتابة كل ما يخطر على بالنا في تلك الدقائق.. دقائق معدودة نكتب فيها كل ما يخطر على بالنا من أحاسيس وأفكار سلبية، لا نتوقف.. بل نستمر في الكتابة لنخرج ما في جعبتنا من أحزان وهموم ومعاناة.. وعندما ننتهي من الكتابة نقرأ ما كتبناه ونمزق الورقة ونرميها في سلة المهملات. وبذلك نكون قد تواصلنا مع أحاسيسنا السلبية ورميناها خارج عقولنا..

إنها طريقة سهلة ومريحة وتساعدنا على تنقية أنفسنا من الشوائب بعيدًا عن الآخرين الذين قد نختارهم لنرهقهم بشكاوينا والحديث عن سلبياتنا.. ومن ثم نرى معاناتنا على وجوههم فتنعكس علينا..

عندما نعيش مع مشاعرنا السلبية لدقائق معدودة، نواجهها بصدق لا نهرب منها ولا نتجاهلها، تبدأ في الانطلاق فنعرف أنفسنا.. ليس معنى أن نعرف أنفسنا أننا أصبحنا كاملين، بل الكمال هو أن نعرف عيوبنا ونقاط ضعفنا..

- أساليب التخيل:

كل ما نراه في الخارج يتحول إلى تصورات وتخيلات داخل عقولنا، العالم في داخلنا.. فكل لحظة تمر من حياتنا تتحول إلى صور في عقولنا، تصبح ماضيًا.. ونحن عادة نتخيل الأحداث والوقائع التي سنقوم بها قبل أن نمارسها، وقد نتخيل أشياء لا وجود لها، وقد تنتابنا الهواجس والأوهام.. وبما أن كل شيء يتحول داخل عقولنا إلى صور وتخيلات وتمثلات وأحلام.. ويؤثر فينا ونتفاعل معه.. لذلك أن نتخيل مواقف وأحداثًا مختلفة، بحثًا عن الراحة والأمان ولتحقيق هدف ما، قد يكون إحدى الطرق المفيدة في كثير من الأحيان والأحوال..

من بين تلك الأحوال:

حالات الخوف: كالخوف من الامتحان، والخوف من ركوب الطائرة، والخوف من المرض، والخوف من الأماكن المغلقة..

نجلس في مكان هادئ ونغمض أعيننا ونتخيل الموضوع الذي نخاف منه (امتحان، طائرة، مرض..) ونؤلف فيلمًا داخل عقولنا، فيلمًا فيه مشاهد وأحداث تعبّر عن أسوأ شيء يمكن أن يحصل لنا بسبب هذا الخوف..

على سبيل المثال: الخوف من الامتحان. لماذا نخاف الامتحان؟ لأننا نخاف الفشل، نخاف الرسوب في الامتحان (أتخيل نفسي أمام ورقة الامتحان بدت لي الأسئلة صعبة، اضطربت ولم أتمكن من الإجابة.. خرجت النتيجة وكانت - راسب - تألمت وعشت لحظات ألم.. ثم تداركت الأمر وقلت في نفسي لا مشكلة الحياة لا تستحق كل هذه المعاناة.. المهم أن نستمر في التقدم إلى الأمام.. لن أتوقف، سأكرر هذا العام..) انتهى الفيلم.. ثم أفتح عيني لأجد نفسي ما زلت في مكاني لم أقدّم الامتحان بعد! ويبقى الأمل..

حالة الخوف من مواجهة مجموعة كبيرة من الناس:

عندما نواجه مجموعة كبيرة من الناس، في حفل أو عند إلقاء محاضرة أو داخل اجتماع.. قد نشعر بالخوف.

قبل مواجهة الموقف بدقائق نستعين بقوتنا الداخلية ونخاطب أنفسنا بلغة إيجابية (أنا قوي، أنا بخير، الآخرون أشخاص يشبهونني ليس في مواجهتهم ما يربك..) ونتخيل أنفسنا في مكان مألوف، والأشخاص أشياء أو أصنام.. نظراتهم لا تخيفنا.. ونعمل جاهدين على التحكم في حركات أجسادنا (اليدان حركاتهما منسجمة والنظرة حادة والوقفة مستقيمة والخطى ثابتة..) ونواجه الناس بكل ثقة وشجاعة..

نعيش الحياة وكأننا نمثل أدوارًا في مسرحية:

نعيش ونحن الشاهد على قصة حياتنا. نحن في المسرحية أبطالها، نمارس أدوارًا مختلفة وأحداثًا متنوعة.. نشاهد أنفسنا وكأننا نتابع مسلسلًا حلقاته لا تنتهي إلا بنهاية قصتنا..

نتخيل مسافة بيننا وبين ما يجري لنا ومعنا.. نتفرج على يومياتنا، ونحاول أن نتقن أدوارنا.. فنحن الشاهد ولسنا المشاهدات، ونحن المفكر ولسنا الأفكار..

الأنا الحقيقية شيء وما نمارسه شيء آخر. نراقب الأنا الدنيوية ماذا تفعل؟ وكيف تتحدث؟ وكيف تتعامل مع الآخرين؟ نراقب الأنا الدنيوية وكأنها خيال أو وهم أو سراب، زائلة وفانية ومؤقتة.. نحمي جوهرنا منها. لأن جوهرنا يعيش النشوة مستسلمًا لخالقه.. والأنا الدنيوية تمارس لعبة الحياة، وفي كل لحظة تتحول إلى ماضٍ وإلى تصورات وأوهام.. والجوهر يراقبها لتتقن أدوارها ولتتقن اللعبة، وليمنعها من أن تسيطر عليه فتملأه بالأدران.. ليبقى الجوهر ثابتًا رغم تغير الأحوال والمشاهدات والأدوار..

نتخيل أنفسنا وحيدين في هذا العالم، وحيدين مع الكون..

عندما نتخيل أنفسنا وحيدين في هذا العالم ستراودنا مجموعة من الأسئلة، وهي: من نحن؟ ولماذا نحن هنا؟ وما هو الهدف من وجودنا هنا؟ ونحن في الحقيقة وحيدون (فالإنسان يولد وحده ويموت وحده ويمرض وحده ويتألم وحده ويكابد وحده ويلقى الله وحده..).

نتخيل أنفسنا على أرض ليس فيها بشر، ولكن فيها بحر وسماء وشجر وشمس وقمر وطيور.. من سيحمينا؟ وإلى من سنلجأ؟ وصوت صرختنا إلى من سيوجه؟ بالتأكيد سننظر إلى السماء ونقول: يا رب. إنه صوت الفطرة التي تلقائيًا تنادي من أوجدها.. وتبحث عن التناغم والاندماج بالطبيعة التي هي تجلٍّ من تجليات خالقها وخالقنا..

عندما نتخيل أنفسنا وحيدين في هذا الكون، سينتابنا الخوف الشديد وندعو الله ونلجأ إليه.. وتلقائيًا سنخترق حاجز الخوف لنرى من خلفه عالمًا فسيحًا وخيرًا وافرًا.. سنرى النور الذي بداخلنا، ونستيقظ ونحن أكثر وعيًا بأننا من الله وإليه نعود..

وعندما نتخيل أنفسنا وحيدين رغم وجود البشر من حولنا، سنعاملهم حسب المنهج الإلهي في الكون، بالرحمة والحب والتسامح والعطاء.. لنتقي فتنتهم لنا، ولنتقي عداوتهم التي تملأ عقولنا بالضجيج، ونعيش عالم الغيب، عالم التناغم مع الكون، عالم التسبيح بحمد الله..

- الصدق مع النفس:

من الأساليب الأخرى المهمة التي تساعدنا على مصادقة أنفسنا، الصدق مع النفس. نراقب أنفسنا لنكون صادقين معها، لا نكذب عليها.. إن أخطأنا نعترف بأخطائنا ونعتذر، نقول: آسف للآخر، ونقول: آسف لأنفسنا. فالاعتذار قوة، وليس ضعفًا..

بالصدق نتغلب على الحيل الدفاعية اللاشعورية، كالإسقاط والتبرير والنكوص والعدوانية... إن شعرنا بالخوف نعترف لأنفسنا أننا خائفون، وإن شعرنا بالألم نعترف لأنفسنا أننا متألمون، وإن شعرنا بالغيرة نعترف لأنفسنا أننا غيورون..

عندما نلتزم الصدق مع أنفسنا نصبح أكثر وعيًا بها، وأكثر فهمًا للإشارات الصادرة عنها، ونتناغم مع الفطرة السليمة التي وُلدنا عليها، والتي من أهم أسسها الصدق.. فنعيش السلام الداخلي.

علاقتنا بالآخرين هي امتحاننا على هذه الأرض، فنحن نحتاجهم وهم يحتاجوننا، وجودنا مرتبط بوجودهم. لذلك مهارات التواصل مع الآخرين شرط أساسي إن رغبنا في سلامتنا واستسلامنا للمنهج الكوني..

عندما نرغب في مصادقة أنفسنا يصبح همنا هو صفاء قلوبنا وسكينته.. لذلك نبحث عن الأنا، ليس بمعنى التماهي (بالأنا الدنيوية) بل بمعنى الرجوع إلى داخلنا بحثًا عن الخير الوافر والأمان والحب والتغيير والقوة.. من أجل تحقيق ما نرجوه..

في هذه الحالة نحن نتمنى الخير للآخرين، ونتغاضى عن أخطاء الآخرين وهفواتهم، ونحب للآخرين ما نحبه لأنفسنا، ونسامح الآخرين، وندفع بالتي هي أحسن، ونعطي الآخرين دون انتظار مقابل.. وندرك أن ما نعطيه لهم في الحقيقة نعطيه لأنفسنا سواء أكان العطاء ماديًا أو معنويًا، ونعي

أن ما نفعله بالآخرين نفعله بأنفسنا. فما نزرعه نحصده، الشر يعود علينا والخير يعود علينا، والآخرون مرآة لنا نرى فيهم عيوبنا ومحاسننا.. فكل منا يرى العالم من خلاله، العالم في داخلنا.. عندما أكون جميلًا أرى الوجود جميلًا..

إذًا من بين أهم الأساليب التي تساعدنا على مصادقة أنفسنا، فهم جوهر التواصل مع الآخرين. كيف نتقي فتنتهم لنا؟ وكيف ننقي عقولنا من الضوضاء التي تملأها، كل يوم، بسبب سوء تواصلنا معهم؟ أهم أساليب التواصل الجيد مع الآخرين، هي ما يلي:

- أسلوب التغافل عن الزلات:

أن نتغافل أو نتجاهل هفوات الآخرين، من الأساليب التي تجعلنا نترفّع عن صغائر الأمور، الصغائر التي يجعلها تراكمها تتحول إلى كبائر، تملأ عقولنا بالضوضاء وتعكر صفاء قلوبنا..

نحن عندما نركّز على أي خطأ صدر من أحدهم نحونا، على سبيل المثال: انتقاد أو تعليق أو لوم أو سخرية أو كلمة نابية غير مقصودة.. سنغضب ونستاء ونتوتر، وقد يتصاعد الموقف فيتحول إلى معركة.. كل هذه الانفعالات مضرة بصحة أجسادنا ونفوسنا، ولا أحد في هذه الدنيا يستحق أن نؤذي أنفسنا من أجله، فأنفسنا أمانة لدينا علينا أن نحسن إليها ونرعاها ونعمل على رفع طاقتها، لتكون خيرًا علينا وخيرًا على الآخرين..

أسلوب التغافل مهم من أجل تواصل جيد مع الآخرين، ويساعدنا على أن نربح أنفسنا ونصادقها..

- أسلوب التسامح:

من الأساليب المهمة أيضًا، التسامح. نسامح الآخرين، لا نحقد عليهم ولا نكرههم.. فالإنسان ضعيف وخطاء.. لا نتعامل مع خطإٍ صدر من أحدهم بشكل شخصي، فما يصدر عنه يُعبر عنه، يُعبر عن سلبياته وأفكاره ومشاعره ومعتقداته.. وعندما نكره ونحقد من أجل تصرف غير لائق بدر

منه، معنى ذلك أن نقاط ضعفنا استثيرت فعشنا داخل قوقعة من صنعنا مليئة بالأوهام والشكوك.. من قبيل: نحن لا قيمة لنا، أهينت كرامتنا، يريد الآخر أن يلغي وجودنا..

كي نصادق أنفسنا علينا أن نعفو ونصفح وندفع بالتي هي أحسن، ليس من أجل الشخص الذي حقدنا عليه فقط، بل من أجلنا نحن، لأن ما يؤذينا هو ما نفكر فيه ونحس به نحن.. وأيضًا نعفو ونصفح عن أنفسنا، عندما نخطئ أو نتخذ قرارًا جعلنا نشعر بالندم والألم على أخذه، لا نتمادى في لوم ذواتنا والندم على ما فات، بل نسامح أنفسنا ونسير للأمام..

ما يؤذينا هو الضجيج الذي يملأ عقولنا، والأوهام التي قد تسيطر علينا، والغصة التي قد تصيب قلوبنا.. إتقان لعبة الحياة لا يتطلب ذلك...

- التحكم في الغضب:

من الآفات الكبرى المؤذية لأجسادنا ونفوسنا، عدم التحكم في الغضب. ففقدان السيطرة على النفس في حالة الغضب قد يؤدي في بعض الأحيان إلى كوارث، فالغضب قد يجعلنا نخسر أنفسنا، ونخسر علاقات مهمة في حياتنا..

لذلك إدارة الغضب من المهارات الأساسية في فن التواصل مع الآخرين، ومع أنفسنا أيضًا..

إن شعرت بالغضب في موقف ما، افعل ما يلي:

إذا كنت جالسًا قف، وإذا كنت واقفًا اجلس، الزم الصمت لدقائق، توضأ أو اغتسل.. تغيير وضعيتك يعطيك فرصة التفكير (ولو لثوان قليلة) بهدوء في الموقف..

التسرع في الرد من أسوأ العادات التي تجعلنا نحصل على أسوأ النتائج، لأننا في هذه الحالات لا نقيّم الاستجابات التي ترد إلى ذهننا، فنختار أول استجابة.. وغالبًا يكون التسرع دليل النية العدائية ويؤدي إلى تبنينا لسلوكيات عدوانية أو متجنبة ومنسحبة خوفًا من الآخر..

تأخير التعبير عن مشاعر الغضب (كما يقول المثل المغربي: بدّل الساعة بأخرى) يساعدنا على تغيير ردود أفعالنا، من رد الفعل المباشر والانفعالي، إلى رد الفعل المتأني والعقلاني الذي

يتميز بالتفكير في الموقف وتقييمه وتقييم النتائج المترتبة عليه قبل التعبير عن الغضب لفظيًا أو سلوكيًا..

التعبير عن مشاعر الغضب بالعنف، والتسرع في الهجوم على الآخر، دليل حضور (الأنا الدنيوية) بقوة.. فالأنا من أهم أهدافها الانتصار على الآخر والرغبة في إثبات وجودها، لأنها تخاف من الرفض وتخاف أن تكون نكرة، لذلك العجز عن إدارة الغضب دليل اغترابنا عن أنفسنا وعدم تصالحنا معها..

- قول كلمة (لا):

قول كلمة (لا) للآخرين، من الأمور المهمة إذا أردنا أن نصادق أنفسنا..

فكل منا مسؤول عن حماية حدوده.. وعندما يحاول أحدهم استغلالنا بكثرة طلباته، سواء فعل ذلك بقصد أو بدون قصد، ولم نستطع قول كلمة (لا) توقف. ربما بسبب خوفنا من الرفض، أو بسبب حاجتنا إلى رضا الآخرين واستحسانهم لنا، أو بسبب حساسيتنا المفرطة التي تجعلنا نشعر بالذنب لمجرد أننا لم نرغب في تلبية طلب أحدهم، أو خوفًا من إحباط السائل أو خوفًا من نفوذه..

ما سبق يعني أننا فقدنا السيطرة على علاقتنا بالآخرين، وبالذات الحميمين كالزوج والابن والوالدين والإخوة.. وأيضًا علاقتنا برؤساء العمل.. فنشعر بقلة القيمة وتتزعزع ثقتنا بأنفسنا.. وفي النهاية قد ندمّر علاقاتنا تلك بأيدينا.. فالآخر لا يعترف بعطائنا ولا يقدّره، بل وتزداد طلباته.. ونحن نتعب من الجري وراء سراب.. لا نحصل على ما نرغب فيه من قبول واستحسان..

في الحقيقة عندما لا نعرف أن نقول كلمة (لا)، غالبًا معنى ذلك أننا نخاف من الرفض، خوفنا من الرفض يجعلنا نلبي طلبات الآخرين حتى وإن لم يكن الطلب واضحًا.. وما نخاف منه نقع فيه، فيرفضنا الآخرون، لماذا؟ لأنه سيأتي يوم ونستاء ونتذمر ونلوم.. راغبين المقابل! والآخر قد يندهش ويقول: ما الذي حصل، كانت الأمور طيبة، ماذا أصابك؟

لماذا يلجأ إليك الآخرون عندما يرغبون في فعل شيء ما؟

غالبًا يلجؤون إليك لأنك ستقول لهم (نعم) ولأنك ستبذل كل ما في وسعك لتحقق لهم مطالبهم، حتى وإن كان ذلك على حساب وقتك وبيتك وتأجيل ما خططت لفعله.. وعادة هؤلاء الذين يتوقعون منك تلبية طلباتهم باستمرار، ينسون تقدير الخدمات التي تقدمها لهم ويعتبرونها أمرًا مسلّمًا به..

وهذه أمثلة توضح لك كيف يمكنك أن تقول كلمة (لا) لأحدهم:

أحدهم طلب منك الذهاب معه للسوق، قائلًا لك: تعال معي للتسوق فأنا أكره الذهاب وحدي للسوق. وأنت ليس لديك رغبة في ذلك. تجيبه بنبرة صوت حيادية وحازمة: لا، لا أستطيع الخروج معك.

وهذا مثال آخر: ابنك البالغ من العمر (12 سنة) طلب منك قائلًا: هل يمكن لي هذه الليلة المبيت عند صديقي (عمر)؟ قلبك لم يشعر بالارتياح لهذا الطلب، فأنت لا تعرف عمر جيدًا. تجيبه: كلا، يمكن لصديقك أن يبيت عندنا إن رغبت في ذلك..

وهذا مثال ثالث: ابنك البالغ من العمر (18 سنة) طلب منك سيارتك ليخرج مع أصحابه. الطلب فيه تجاوز لحدودك، فأنت لا تعرف ما الذي سيفعله مع أصدقائه.. تجيبه قائلًا: لا، لا يمكنني أن أعطيك سيارتي..

إن كنا لا نستطيع قول كلمة (لا) علينا أن نتدرب على قولها، لتصبح عادة في علاقاتنا بالآخرين، ونحمي بها حدودنا. إن طلب منا أحدهم طلبًا، نفكر لثوان قبل الإجابة بنعم أو لا، لنقيّم الطلب ونعرف إن كانت تلبيتنا له ستناسب ظروفنا أم لا تناسبها. وعندما نرى أن الإجابة بكلمة (لا) هي الأنسب، نقولها بكل احترام ووضوح وحيادية، بعيدًا عن التذمر أو الغضب.

ليس معنى أن نقول كلمة (لا) أننا لا نفعل الخير.. عمل الخير شيء، وقول كلمة (نعم) على الدوام لطلبات الآخرين شيء آخر.. وسيتضح ذلك في المبحث التالي..

- عمل الخير:

الأعمال الخيرية من أكثر الأشياء التي تجلب لنا الراحة والسكينة، فالعطاء دون انتظار مقابل يزودنا بالطاقة الإيجابية، والخير الوفير يعود إلينا من جهات أخرى..

عمل الخير هو عمل تطوعي نفعله بإرادتنا ورغبتنا، عمل نقوم به دون أن يجبرنا أحد على فعله، لأشخاص غالبًا نحن لا نعرفهم ولا تربطنا بهم علاقة حميمية.. هو عمل في سبيل مساعدة الآخر المحتاج لا غير.. عطاء (في الأغلب) لا يُقصد به التباهي بين الناس أو إرضاءً للأنا الدنيوية، هو عمل في سبيل الله يُقصد به فعل الخير من أجل الخير..

مثال: الطبيب الذي يحدد جزءًا من وقته لمعالجة الفقراء، أو التطوع في مجال محو الأمية وتعليم كبار السن..

قد يكون العطاء صدقة، وهي ما يُعطى للفقير من مال أو ملابس أو أدوات وغيره.. وقد تكون الصدقة معنوية، فالابتسامة في وجه الآخر صدقة، والكلمة الطيبة صدقة، والإحسان لأهلنا صدقة..

ومن أعمال الخير الأخرى، كفالة اليتيم وإغاثة الملهوف وزيارة المريض والتبرع بالدم وغيره...

عمل الخير بأشكاله المختلفة من أفضل العادات الحسنة التي تساعدنا على الرقي بأنفسنا وعلاج قلوبنا وتزودنا بالطاقة الإيجابية.. لأن العطاء دون انتظار مقابل يتناغم مع فطرتنا التي وُلدنا عليها سليمة، ويتناغم مع المنهج الكوني.. وعندما نزرع خيرًا يعود إلينا بالخير..

لذلك عمل الخير هو من أفضل الوسائل التي تسير بنا نحو مصادقة أنفسنا.

- أخذ المبادرة:

نبدأ بالسلام، ونبدأ بالصلح، ونبدأ بالسير في طريق تبديد الأوهام والشكوك التي قد تملأ عقولنا بسبب انتظارنا للآخر (زوج أو ابن أو صديق أو أخ..) ليأخذ بادرة يبدد بها غيوم سوء تفاهم أو قطيعة رحم أو جفاء حصل بيننا. وننسى أننا طرف في العلاقة ومسؤوليتنا هي أنفسنا، وقراراتنا

هي اختيارنا، وحريتنا في اختيار القرارات التي تجعلنا نربح أنفسنا دون أن نخسر علاقات مهمة بالنسبة لنا..

لذلك أن نبادر بقطع حبل الجفاء وسوء الظن والشك، ونبادر بمساندة الآخرين ودعمهم.. من أجل أن نحارب ضعفنا، ونكون أقوياء باختيارنا، نختار أن نرى الآخرين بعين الحب والرحمة والرفق.. بعيدًا عن الكراهية والتعصب وعدم الثقة.. وبهذا الاختيار نستطيع أخذ بادرة الخير، ونسير في طريق مصادقة أنفسنا..

- لا للمقارنة بالآخرين:

كل شخص منا هو بصمة لا مثيل له، بشكله وخبراته ومنظومة أفكاره ومواهبه، وبصمة إبهامه وبصمة عينه... لذلك لا داعي لأن نقارن أنفسنا بالآخرين..

إذا أردت أن تصادق نفسك عليك أن تكون (أنت).. طوّر نفسك، راقب نفسك، تحمّل مسؤولية نفسك، ركّز على نقاط قوتك لتكتشف قدراتك ومواهبك.. لا تشغل نفسك بما لدى الآخرين من إيجابيات تراها فيهم ولا تراها في نفسك.. غالبًا أنت لا تنتبه لعيوبهم..

المقارنة هي من خصائص (الأنا الدنيوية)، لأن هدفها هو الانتصار على الآخرين والتفوق عليهم.. والمقارنة تزعزع ثقتنا بأنفسنا، لأننا في هذه الحالة نحن نقارن ما لدى الآخرين من إيجابيات مقابل ما لدينا من نقاط ضعف وسلبيات موجودة فينا.. وقد تؤدي المقارنة إلى الغيرة والحسد..

وتضعف طاقتنا بسبب تركيزنا على الآخرين، تركيزنا على ما لديهم من جوانب نغبطهم عليها، صفات جسدية أجمل أو مستوى دراسي أفضل أو أناقة أرفع أو مواهب.. فنصنع للآخر صورة خيالية داخل عقولنا، ونغض الطرف عن نقاط ضعفه التي هي غالبًا غير ظاهرة لنا..

كي نصادق أنفسنا علينا أن نركز على ايجابياتنا، وعلى نقاط قوتنا، نركز على النعم التي نعيشها.. فليس هناك كمال، الكمال أن نعرف أنفسنا..

- التركيز على الإيجابيات:

الكمال بين البشر غير موجود، لكل منا عيوبه ومحاسنه.. وعندما نركّز على المحاسن تزداد، وعندما نركّز على الايجابيات تزداد. والشكر يساوي الزيادة والجحود يساوي النقصان..

عندما نرغب في تحقيق أهدافنا نركّز عليها. نركز على ما نرغب فيه وليس على ما لا نرغب فيه.. نركّز على السلوكيات الحسنة في أبنائنا وأزواجنا وأصدقائنا.. ولا نركّز على هفواتهم وسلبياتهم.. فالناس ليسوا أنماط سلوكهم، نفصل النية عن السلوك، الشخص يخطئ، لا نركّز على سلوكه فوراء كل سلوك نية حسنة.. كي نعفو ونصفح..

وعندما نركّز على السلبيات، فإننا سنصبح محبطين ومتشائمين وكثيري الشكوى والتذمر.. من أنفسنا ومن الآخرين ومن المحيط.. والسلبيات تجر السلبيات، والسلبية ضد النظام الكوني.. لذلك من يركّز عليها يعيش داخل دائرة من صنعه ليدمّر بها نفسه، ويجذب لنفسه - دون قصد منه - المشاكل والمنغصات.. وأيضًا يكون تأثيره سلبيًا على الآخرين..

إذا أردنا أن نصادق أنفسنا علينا أن نركّز على الإيجابية في كل شيء، في أنفسنا وفي الآخرين المحيطين بنا وفي العالم.. ما نفكر به هو ما نعيشه، فنحن نرى العالم من خلالنا..

- الصمت:

الصمت حكمة. وكما قيل: الصمت لغة العظماء، والصمت روضة الفكر، والصمت رسالة إنصات للوجود..

في كثير من المواقف يكون الصمت أفضل من الكلام.. في مواقف الجدال مثلًا، حيث الحديث يسير في خطين متوازيين، وهدف كل طرف من طرفي العلاقة الانتصار على الآخر، يكون الصمت أفضل.. وعندما يعجز اللسان عن التعبير عما يختلج في النفس من مشاعر جياشة ومتدفقة، يكون الصمت أفضل..

وكما قال الشاعر نزار قباني:

هل تسمعين أشواقي. عندما أكون صامتًا؟ إن الصمت يا سيدتي هو أقوى أسلحتي. هل شعرت بروعة الأشياء التي أقولها، عندما لا أقول شيئًا؟

وعندما يكون الموقف أكبر من استيعابنا، يكون الصمت أقوى تأثيرًا وأكثر فصاحة وأعلى صوتًا من الكلمات..

الصمت ليس سكوتًا، والفرق بينهما كبير.. الصمت اختيار، نختاره ليُعبر عما تعجز الكلمات عن قوله. بينما السكوت فيه معنى الخوف، سكت لأنه عاجز عن الكلام. الصمت فيه إنصات بالعينين وبالجسم والأحاسيس والوجدان، والسكوت فيه انقطاع عن الكلام وقد يكون مشحونًا بالقلق والارتباك. فالصمت حكمة والسكوت ضعف..

الصمت تعبير عن الحب، وتعبير عن الصدق، وتعبير عن الغضب، وتعبير عن عزة النفس.. الصمت تناغم مع لغة الطبيعة، والصمت تأمل وتدبر في الأشياء والمعاني والمواقف.. إنه أفضل اختيار لمن أراد أن يصادق نفسه.

# 3
# نتائج مصادقتنا لأنفسنا

عندما نصادق أنفسنا يصبح الكون حليفنا. نسبح في فضاء ملكوت الله متناغمين مع فطرتنا التي وُلدنا عليها سليمة، ومتناغمين مع موسيقى الكون.. إنه استسلام للمنهج الإلهي في الكون وفينا..

عندما نصادق أنفسنا نستيقظ فنرى النور الذي بداخلنا. فندرك أن العالم في داخلنا ولسنا نحن داخل العالم.. كما قال علي رضي الله عنه:

أتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر

نحن ذرة في جسم الكون، ما ينطبق على الكل ينطبق على الجزء. نحن كينونة مصغرة من كينونة الكون. نحن ذبذبة في محيط طاقة، تعلو الذبذبة وتضعف حسب طبيعة أفكارنا وتوقعاتنا ونياتنا، تعلو بالإيجابية والرضا وتضعف بالسلبية والرفض..

وعندما نصادق أنفسنا نصبح أكثر فهمًا للعبة الحياة الاجتماعية، وأكثر فهمًا لفن تواصلنا مع الآخرين، وأكثر وعيًا بعلاقة وجودنا بوجود الآخر.. نعامل الآخرين بأساليب الرحمة والرفق والحب والإحسان والتسامح.. كما نعامل أنفسنا بأساليب الرحمة والرفق والإحسان والتسامح.. لا نسمح للآخرين أن يمسّوا جوهرنا بسوء، فجوهرنا هو ما نسعى إلى حمايته، هو كينونتنا، هو المنبع الذي نستمد منه قوتنا ودوافعنا لتحقيق أهدافنا، والاستمتاع بحريتنا بعيدًا عن الضوضاء التي قد تعكر صفاء قلوبنا..

نؤمن بأن الأمور ليست ثابتة، فنحن نتقلب ما بين ارتفاع وهبوط، ما بين سكينة وخوف، وما بين قوة وضعف.. فنحن ذبذبة تتغير بتغير الأحوال، الأحوال النابعة من داخلنا أو القادمة من

خارجنا، لذلك نعمل يوميًا من أجل التكيف مع الأحوال لنعيد لأنفسنا التوازن.. فنحن نؤمن بأن القوة من الداخل والتغيير من الداخل..

كل ما نعيشه في حياتنا (زوبعة في فنجان) أحداث تبدأ وتنتهي، لتبدأ أخرى وتنتهي، وهكذا.. تتابع الأحداث. سلسلة مرتبط بعضها بالبعض الآخر لا يمكننا أن نفصل حدث عن الأحداث الأخرى، فكل حدث مرتبط بالذي قبله والذي بعده، بعض أحداث السلسلة قد يكون مليئًا بالسعادة وتحقيق الآمال، وبعضها قد يكون مليئًا بالألم ومخيب للآمال.. لكن جميع الأحداث متتابعة، إن أبعدنا واحدة تتغيّر وجهة السلسلة. لذلك لا فائدة من الندم على ما فات.. ولا فائدة من الثقة المبالغ فيها بالأحداث الجميلة.. ولا فائدة من البكاء والعويل على الأحداث المؤلمة.. فكل الأحداث إلى زوال (زوبعة في فنجان)..

الرضا.. عندما نصادق أنفسنا نرضى بالواقع، لا نخضع للزوابع، فهي حلقات من مسلسل قصة حياتنا التي نحن نخطها ونكتب مضامينها - بجهلنا أو بعلمنا، بوعينا المنغلق أو بوعينا المنفتح - فكل ما يواجهنا في الحياة هو تحديات لنا، كيف نواجهه وكيف نتعامل معه؟ هو ما يحدد طبيعة ومضامين أحداث قصتنا..

الرضا يقابله في الطرف الآخر الرفض. رفض الواقع أو رفض بعض الأحداث أو معظمها أو كلها.. عندما نرفض نجذب لأنفسنا الأسوأ مما نرفضه. لأن الرفض يحمل في طياته خوفًا وقلقًا واستياء وغضب وتوترًا.. وهذه السلبيات تجعل أجسادنا تفرز هرمونات مؤذية لوظائفها، فنعيش المعاناة والألم..

عندما نصادق أنفسنا يصبح أهم ما يميزها الرضا، الرضا بالأحداث والرضا بالواقع والرضا بالتقلبات.. مع الرضا لا توجد مشكلة، المشاكل تأتي من الرفض. نرضى ونبحث عن الحلول.. في هذه الحالة نحن نحسن قيادة أحداث قصتنا، نميل يمنة ويسرة ونعود للتوازن في كل موقف وكل خطوة.. لكننا لا نتفاعل بكليتنا مع الزوبعة، لأننا نؤمن بأن لكل بداية نهاية.. فنعمل ما في وسعنا ونحن في حالة تناغم مع موسيقى الكون، وموسيقى أجسادنا، نعمل ما في وسعنا والباقي على الله..

عندما نصادق أنفسنا يرتفع مستوى الوعي لدينا. ننتقل من مستوى الوعي المنغلق، حيث يعيش الشخص غربة مع نفسه، داخل سجن من صنعه، هو السجين والسجان. أفكار ومعتقدات الكثير منها سلبي، ومخاوف أهمها: الخوف من الرفض والخوف من الانفصال والخوف من الفشل.. تجعله يرى العالم من خلال الآخرين، يهتم بمدحهم وتعليقهم ونظرتهم إليه، ويقارن نفسه بهم، ويستمد قوته من الأشياء والممتلكات والأشخاص.. غير واعٍ بذاته وبإمكانياته. لذلك يُسقط عيوبه على الآخر، فالآخر هو المتهم بما يعيشه من معاناة، غير مدرك لدوره في معاناته، فهو لا يراقب نفسه، وليس لديه أهداف..

عندما نصادق أنفسنا نصبح أكثر معرفة بها وأكثر فهمًا لها.. نحبها ونقدرها ونرعاها، لأننا استوعبنا أننا مسؤولون عن كل ما يصدر عنها من أقوال وردود أفعال ومشاعر.. لذلك أهدافنا واضحة نسعى نحو تحقيقها..

ومن أهم أهدافنا، السعي نحو إنشاء علاقة قوية بأنفسنا، لأننا آمنّا بأن الخير الوافر وخزائن الله الواسعة موجودة داخلنا، وليس خارجنا.. وأكبر همنا هو تطبيق قوله تعالى: إِلاَّ مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (آية 89، سورة الشعراء). أي قلب خال من الحقد والضغينة والكبر والكره والرياء والحسد..

فقلوبنا لا تحتمل الحقد والضغينة والكبر والكره والرياء والحسد..

سلامة قلوبنا دليل صداقتنا لأنفسنا وتناغمنا معها..

وسلامة قلوبنا دليل نجاحنا في امتحان الدنيا..